



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Orientador: Professor Doutor Luís Pedro Vilar

Relatório de Estágio Profissionalizante

O caso do escalão sénior do Grupo Desportivo de Sesimbra

Relatório de Estágio Profissionalizante com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino Desportivo

Júri

Presidente:

Prof. Dr. Pedro José Madaleno Passos

Vogais:

Prof. Dr. Luís Pedro Camelo Vilar

Prof. Dr. Ricardo Filipe Lima Duarte

Carlos Filipe da Silva Rocha

2013

“Eu acho que a melhor maneira de motivar, é motivar os outros com as minhas próprias motivações. Acho que as minhas próprias motivação são o melhor motor das motivações dos outros que eu lidero. Ou seja, eu quero ganhar, eu quero vencer, eu quero ser melhor, eu quero ganhar os prémios colectivos mas também os individuais, eu quero somar títulos atrás de títulos, eu quero conseguir o melhor contrato, eu quero ganhar mais dinheiro, eu quero preparar melhor o futuro da minha família, eu quero ser historicamente reconhecido como o melhor ou um dos melhores, eu quero deixar uma marca por onde passo, eu quero que os adeptos dos clubes por onde passei se recordem de mim como alguém importante.”

(José Mourinho)

Resumo

O futebol tem-se transformado ao longo do tempo e os factores para chegar ao sucesso têm-se multiplicado ao longo dos anos. Tudo conta: desde a estrutura do clube, à sua organização, à mensagem para a comunicação social, dos métodos de treino aos modelos de jogo, da observação do adversário à implementação da estratégia. Este facto, tem levado a uma exigência cada vez maior numa actividade que move biliões de euros e milhares pessoas ao longo dos anos.

Este estágio procura descrever todos estes temas pela forma como foram desenvolvidos no Grupo Desportivo de Sesimbra na época de 2011-12. Os principais objectivos deste estágio foram: (1) Analisar de que modo a recuperação da posse de bola vai influenciar o sucesso do processo ofensivo e no método ofensivo utilizado; (2) Treinar e desenvolver um modelo de jogo ao longo de uma época desportiva; (3) Desenvolver um estudo de grupo onde fosse possível adquirir um melhor conhecimento dos atletas, neste caso a sua preferência sobre os exercícios de treino; (4) Desenvolver, promover e dinamizar um evento.

Palavras chave: Recuperação da Posse de Bola, Contra-ataque, Modelo de Jogo, Exercícios de Treino, Preferências dos Jogadores.

Abstract

Football has been transforming itself over time and the causes for success have multiplied over the years. Everything matters: the club structure, its organization, the social media management, training methods and game models, opponent observation and strategy implementation. This fact has led to an ever increasing demand to meet all these standards, with the mindset that this activity trades billions of euros and thousands of people every year.

This traineeship aims to describe all these subjects as they were developed by the Grupo Desportivo de Sesimbra in the season of 2011/2012. The main objectives of this traineeship were: (1) Analyzing in what way the recovery of the ball will influence the offensive process and the offensive method used; (2) Training and developing a game model over a sport season; (3) Developing a group study to determine the athlete's training exercises preference; (4) Developing and promoting an event.

Keywords: Recovery of ball possession, counter-attack, game model, training exercises, players' preference.

Índice de Figuras

Figura 1 - Sistema de jogo da equipa do GDS; (1) 4-1-3-2 e o sistema alternativo (2) 4-3-3.	13
Figura 2 - Jogadas pré-definidas em jogo longo, a para responder ao pressing adversário (1) através do lateral, (2) pelo médio ofensivo, (3) pelo avançado.	15
Figura 3 - Virar o centro do jogo para o flanco oposto, e respectivas zonas a ocupar na área no momento do cruzamento.	16
Figura 4 - Jogada efectuada entre os 2 pontas de lança.	16
Figura 5 - Equilíbrio ofensivo durante as bolas paradas na procura de uma transição rápida.	17
Figura 6 - Esquemas tácticos trabalhados.	19
Figura 7 - Livre indirecto com movimento dos jogadores ao 1º poste para deixar central solto ao 2º.	20
Figura 8 - Posicionamento defensivo nos cantos.	21
Figura 9 - Tipo de exercícios de treino efectuados na pré-temporada.	22
Figura 10 - Metodologia utilizada durante a pré-temporada.	23
Figura 11 - Exercício para o desenvolvimento de jogadas delineadas no modelo de jogo.	24
Figura 12 - Exercício para o desenvolvimento da zona pressionante em zona lateral (1) e central (2).	25
Figura 13 - Tipo de exercícios de treino efectuados durante o 5º e o 20º Microciclo.	26
Figura 14 - Exercício para no momento da recuperação da posse de bola, colocar nos jogadores referência.	28
Figura 15 - Metodologia utilizada durante o 5º e o 20º Microciclo.	28
Figura 16 - Percentagem relativa ao significado dado pelos jogadores ao treino.	35
Figura 17 - Percentagem relativa às ambições dos jogadores na sua carreira.	36
Figura 18 - Percentagem relativa ao gosto pelo feedback dado pelo treinador durante os exercícios.	37
Figura 19 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios analíticos de passe.	39
Figura 20 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de posse de bola.	40
Figura 21 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de jogos reduzidos.	41
Figura 22 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de Finalização.	42
Figura 23 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios sectoriais.	42
Figura 24 - Gostos e convicções dos jogadores relativos ao treino conjunto.	43
Figura 25 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios lúdicos.	44
Figura 26 - Gostos e convicções dos jogadores relativos às condicionantes a utilizar nos exercícios.	44
Figura 27 - Tipo de exercícios de treinos efectuados ao longo do ano dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1º-20º Microciclo e a 2ª metade 21º-43º.	46
Figura 28 - Variedade de exercícios ao longo do ano, dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1º-20º Microciclo e a 2ª metade 21º-43º.	47
Figura 29 - Tipo de metodologia utilizado ao longo do ano, dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1º-20º Microciclo e a 2ª metade 21º-43º.	48
Figura 30 - Zona de Recuperação da posse de bola (ZREC).	58
Figura 31 - Recuperador da posse de bola (JREC).	59

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Número de jogadores da equipa do GDS comparativamente ao aconselhado pela literatura.	9
Tabela 2 - Espaço, número e tempo do exercício da figura 9.	24
Tabela 3 - Número e tempo do exercício da figura 10.	25
Tabela 4 - Preferências de exercícios a executar durante o aquecimento.	37
Tabela 5 - Preferências de exercícios a executar durante a parte principal do treino.	38
Tabela 6 - Preferências dos jogadores no momento do retorno à calma.	39
Tabela 7 - Preferências dos jogadores relativos às características do Treinador.	45
Tabela 8 - Quadro de referência para a observação.	54
Tabela 9 - Percentagem de acordos intra-observador e inter-observadores, registados para as variáveis em estudo.	57
Tabela 10 - Dados referentes à variável ZREC em função do TS.	57
Tabela 11 - Dados referentes à variável TREC em função do TS.	58
Tabela 12 - Dados referentes à variável JREC em função do TS.	59
Tabela 13 - Dados referentes à variável AxB em função do TS.	60
Tabela 14 - Dados referentes à variável A-B em função do TS.	60
Tabela 15 - Dados referentes à variável SJFLB em função do TS.	60
Tabela 16 - Dados referentes à variável ADVJFLB em função do TS.	61
Tabela 17 - Dados referentes à variável DIFJFLB em função do TS.	61
Tabela 18 - Dados referentes à variável 1P em função do TS.	62
Tabela 19 - Dados referentes à variável TMP em função do TS.	63
Tabela 20 - Dados referentes à variável NJE em função do TS.	63
Tabela 21 - Dados referentes à variável TPO em função do TS.	64
Tabela 22 - Dados referentes à variável ZREC em função do TPO.	64
Tabela 23 - Dados referentes à variável TREC em função do TPO.	64
Tabela 24 - Dados referentes à variável JREC em função do TPO.	65
Tabela 25 - Dados referentes à variável AxB em função do TPO.	65
Tabela 26 - Dados referentes à variável A-B em função do TPO.	65
Tabela 27 - Dados referentes à variável SJFLB em função do TPO.	66
Tabela 28 - Dados referentes à variável ADVJFLB em função do TPO.	66
Tabela 29 - Dados referentes à variável DIFJFLB em função do TPO.	66
Tabela 30 - Dados referentes à variável 1P em função do TPO.	67
Tabela 31 - Dados referentes à variável NJE em função do TPO.	67
Tabela 32 - Dados referentes à variável TMP em função do TPO.	68

Índice

Resumo	i
Abstract	ii
Índice de Figuras	iii
Índice de Tabelas	iv
1. Introdução	1
2. Enquadramento da Prática Profissional	3
2.1. <i>Macro-Contexto</i>	3
2.2. <i>Contexto Legal</i>	4
2.3. <i>Contexto Institucional</i>	5
2.4. <i>Contexto de natureza funcional</i>	12
3. Realização da prática profissional	13
3.1. <i>Organização e gestão do processo de treino</i>	13
3.1.1. <i>Modelo de jogo</i>	13
3.1.2. <i>Metodologia de treino</i>	22
3.2. <i>Estudo de grupo – Preferência e modo de pensar dos jogadores relativamente aos exercícios de futebol</i>	30
3.2.1. <i>Introdução</i>	30
3.2.2. <i>Métodos</i>	31
3.2.2.1. <i>Recolha de dados</i>	31
3.2.2.2. <i>Instrumento</i>	32
3.2.2.3. <i>Tratamento de dados</i>	33
3.2.3. <i>Conclusão</i>	35
3.3. <i>Investigação Pedagógica – Padrões de jogo ofensivo: Análise comparativa entre o contra-ataque e o ataque posicional</i>	48
3.3.1. <i>Introdução</i>	48
3.3.2. <i>Método</i>	51
3.3.2.1. <i>Amostra</i>	51
3.3.2.2. <i>Procedimentos</i>	52
3.3.2.3. <i>Variáveis Observadas</i>	53
3.3.2.4. <i>Análise estatística</i>	56
3.3.2.5. <i>Fiabilidade da observação</i>	56
3.3.3. <i>Resultados e conclusões</i>	57
3.4. <i>Relação com a comunidade</i>	68
3.4.1. <i>Introdução</i>	68
3.4.2. <i>Características do Torneio</i>	69
3.4.3. <i>SWOT</i>	70

4. Conclusão	78
5. Bibliografia	80

1. Introdução

Treinar uma equipa de futebol implica assumir determinadas convicções e, consequentemente, tomar um conjunto de decisões que serão determinantes no caminho a percorrer (Oliveira, S/D). Devido à importância do treino, consideramos ser pertinente realizar um estudo sobre esta temática e deste modo, os aspectos bibliográficos sobre o treino desportivo são importantes, porém, gostaríamos de averiguar se a realidade com que nos deparamos entram em concordância com a mesma.

Costa (2009) considera que a variedade de contextos e objectivos de prática exigem por parte do treinador o aporte de conhecimentos e competências distintas, adaptadas às distinções dos envolvimento da prática onde actuam. Oliveira (cit. Por Silva, 2008) considera que quando um treinador chega a um clube, apesar de ter as suas ideias de jogo, tem de ter em conta também a história e a cultura dessa mesma equipa.

Assim este relatório consistirá na análise da metodologia de treino utilizada no Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) na época 2011/12 tendo sido feito uma análise detalhada dos exercícios de treino e da sua utilização ao longo da temporada. Como cada grupo é diferente foi importante para nós compreendermos a preferência dos jogadores em relação aos exercícios.

Efectuou-se uma descrição do modelo de jogo utilizado e um estudo científico onde se analisa as transições ofensivas da equipa, que são feitas de forma rápida na procura da baliza adversária, em comparação com as transições em que a equipa procura em 1ª instancia a posse de bola.

Para Mourinho (cit. por Oliveira, 2006) o modelo de jogo é mesmo o mais importante numa equipa, classificando-o como um conjunto de princípios que dão organização à equipa.

Para a construção de qualquer modelo o treinador deve ter em conta, o conhecimento do clube (Campos, 2008) e como tal foi feita uma análise aprofundada do mesmo. Ainda mesmo autor acrescenta ser importante ter conhecimento da equipa e do respectivo nível de jogo, as características dos jogadores individualmente ou mesmo os objectivos a atingir, daí que a tomada de opções na definição do modelo de jogo seja logo à partida problemática e, como tal, deve ser muito bem ponderada, este modelo de jogo que vai definir o modelo de treino.

Por fim, será abordado o evento “*Sesimbra Summer Cup*”, evento que consistiu num torneio de futebol e faremos uma análise de SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*).

Os principais objectivos na realização deste estágio consistiram em: a) integrar uma equipa técnica de um escalão sénior do futebol; b) estruturar um modelo de jogo no futebol sénior e o seu desenvolvimento ao longo do processo de treino, c) realizar um estudo científico que descortinasse um aspecto do modelo de jogo, d) efectuar um estudo de grupo que melhorasse o conhecimento sobre os atletas, e) promover e dinamizar um evento. Assim, este documento procura então descrever o estágio realizado no GDS durante a época desportiva 2011/12, onde pertenci à equipa técnica da equipa de futebol Sénior.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro-Contexto

Desde 2004 que Portugal e os clubes portugueses têm estado ao mais alto nível nas maiores competições a nível nacional, europeu e mundial, desde a ida à final do Euro-2004 as constantes fases finais dos mundiais tal como com clubes portugueses nas provas europeias, havendo mesmo uma final portuguesa na Liga Europa na época de 2010/11. Apesar dos menores recursos financeiros, estes resultados talvez se justifiquem pela forma de trabalhar dos treinadores portugueses. Esta mentalidade passa cada vez mais pela criação de um modelo de jogo definido e de um modelo de treino que tem em vista o desenvolvimento desse mesmo modelo de jogo (Oliveira, 2006).

Silva (2008) reforça esta ideia ao salientar que esse modelo de treino necessita da intervenção específica durante os exercícios pois só assim conseguirá atingir os objectivos a que se propõe, isto é, o modelo de jogo. Para Oliveira (2004, cit. por Silva 2008) por vezes, os exercícios estão completamente adequados ao modelo de jogo, no entanto, devido à intervenção inadequada ou à não intervenção do treinador eles podem tornar-se desajustados. Assim percebemos que o mesmo exercício pode ter diferentes aplicações com diferentes treinadores, diferentes equipas. Assim, a finalidade do exercício não acaba no papel mas na intervenção do treinador durante o mesmo.

Este método de treino é, no entanto, mais complexo do que o treino integrado onde simplesmente se tenta juntar algumas componentes físicas com o jogo de futebol. Esta metodologia de treino tem como fim o treino do modelo de jogo, estando englobado todas as características do futebol (táctica, técnica, física e psicológica) distanciando-se dos exercícios com o objectivo de treinar apenas uma característica específica (por exemplo: força).

Este modelo de treino denominado como “Periodização táctica” vê a intensidade não como apenas um desgaste energético mas também pelo desgaste mental devido à concentração exigida, Mourinho (cit. por Oliveira 2006) dá o exemplo de correr por correr tem um desgaste energético natural mas a complexidade do exercício é nula, ao contrário de situações complexas onde exige aos jogadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos e físicos, conduzindo o exercício a uma concentração maior. Exemplificando deseja treinar a vertente “força” no futebol cria um exercício onde as acções derivadas deste exijam esta componente física. Assim será um exercício técnico-táctico com muitos saltos, quedas, travagens mudanças de direcção.

Podemos então perceber que a metodologia de treino é fundamental para chegarmos ao modelo de jogo que desejamos, modelo este que esperamos obter os melhores resultados possíveis.. A capacidade de rendimento no futebol é resultado do desenvolvimento interdependente das capacidades e habilidades dos jogadores e que se obtém mediante um método complexo de treino (Cerezo 2000 cit por Sá, 2001). Garganta (2004) acrescenta ainda que o sucesso é sempre o pretendido no desporto e apesar de muito se especular a respeito das variadas causas que concorrem para o sucesso, no futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição.

2.2. Contexto Legal

A Lei nº40/2012 de 28 de Agosto estabelece o regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto, no qual está incluído o treinador de futebol. Segundo esta lei “o treinador de desporto, compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma actividade desportiva exercida: a) Como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração; b) De forma habitual, sazonal ou ocasional, independente de auferir uma remuneração.

A partir de 2012, a formação dos treinadores ficou a cargo do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que simultaneamente com as Federações desportivas, desenvolveram o Plano Nacional de Formação de treinadores. Este programa define que é obrigatório a obtenção do título profissional valido para o exercício das funções de treinador desportivo. Este título profissional distingue cada um dos seus titulares através da atribuição 4 níveis distintos.

O grau I corresponde ao nível mais primário sendo a base para o começo da actividade, estando habilitado para “a condução directa das actividades técnicas elementares”, nas fases de formação, ou em níveis de competição, sob coordenação de treinadores de desporto de grau superior.

O grau II confere ao treinador autonomia para a condução, planeamento e avaliação do processo de treino e de participação competitiva, podendo também coordenar e supervisionar uma equipa com treinadores de grau I ou II.

O grau III concede ao seu titular competências para o planeamento do exercício e avaliar o desempenho de um colectivo de treinadores de grau igual ou inferior, podendo supervisionar, coordenar ou integrar diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva.

O grau IV confere competências no âmbito de funções de coordenação, direcção, planeamento e avaliação, cabendo-lhe as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direcção de equipas técnicas pluridisciplinares, direcções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de selecções regionais e nacionais e coordenação de acções tutorais.

A Federação Portuguesa de Futebol reparte a formação de treinadores em consonância com a UEFA, distribuindo então a formação de futebol em 4 níveis, correspondendo aos graus de treinador atribuídos pelo IDPJ.

2.3. Contexto Institucional

O GDS foi fundado a 10 de Agosto de 1947 e é actualmente presidido pelo Sr. Sebastião Patrício. O clube disputa esta temporada a III Divisão Nacional, competição que já participou por 23 vezes vencendo 4 destas. Dada a boa classificação da época anterior, poderá ser exigido por parte dos adeptos que a equipa vença a competição, sem que, no entanto, seja exigido pelos adeptos a vitória em todas os jogos sem qualquer margem de erro.

O outro troféu ganho pelo clube foi no campeonato Distrital de 2009/10. O GDS é um clube a nível Regional, sendo neste momento o 3º clube melhor classificado do Distrito, mas sem presença assídua em campeonatos profissionais. Conta com 14 participações na II Divisão e apenas 3 na II Divisão B. O facto de não contar com nenhuma vitória na II Divisão B, ocorre porque antigamente não existia esta divisão e assim a equipa ao vencer a III Divisão subia directo para a II Divisão.

A transmitir os acontecimentos ao presidente encontram-se o director desportivo e o secretário técnico, Ricardo Rigor e Joaquim Marcelino respectivamente.

A equipa técnica é constituída por um treinador, que no futebol sénior apenas tinha experiência no futebol profissional e como jogador passou por Sesimbra justificando-se a sua ligação com a direcção actual, um treinador adjunto, Pedro Macedo,

que fez a sua formação no Sesimbra e jogou pela equipa sénior e que nos últimos anos treinou nos escalões de formação do clube.

Assim o clube contratou um treinador com capacidade e conhecimentos técnicos para o desenvolvimento dos seus jogadores, e que dada a sua experiência em clubes profissionais pode transmitir algum conhecimento ao clube na forma de profissionalizar alguns comportamentos e modos de se organizarem.

O adjunto tem o conhecimento de como funciona a direcção, o clube e a cidade, sendo assim um treinador com o conhecimento da casa. Neste clube, o conhecimento dos procedimentos é importante, dado o número elevado de jogadores que são da cidade e se vão mantendo no clube ano após ano.

É também importante que o 2º treinador, visto o clube não ter capacidade financeira para mais nenhum, tivesse conhecimento ao nível de treino de Guarda-redes (GR). Não existindo nenhum treinador de GR e o clube tendo orçamento apenas para duas pessoas na equipa técnica, julgo ser importante que o 2º treinador da equipa (adjunto) além de ter conhecimento da modalidade e da forma de trabalhar dos jogadores de campo, tenha também conhecimento para trabalhar a posição de GR.

Na minha opinião, esta seria a melhor equipa técnica para o GDS, pois actualmente quem treina os GR é um jogador dessa mesma posição, que está há 4 anos no clube. Este atleta tem 40 anos, e os outros GR têm 34 e 19 anos. Além desta situação exigir que, em termos de perfil, os 3 GR se dêem bem, vão ser sempre as escolhas de um jogador que vai decidir que tipo de trabalho vai ser feito.

Além disso, durante os treinos, os exercícios são muitas vezes pensados consoante os jogadores de campo, ficando 1 ou 2 GR sem ocupação alternando à vez ou aos minutos, sendo durante o inverno que se observam maiores problemas, dado que arrefecem mais depressa ao longo do treino.

Com um treinador de GR, se 1 ou 2 GR estivessem de fora do exercício, poderiam trabalhar à parte com o seu treinador.

Quanto às regras verifica-se a falta de um regulamento interno que facilite a tomada de decisões em alguns casos rotineiros nesta realidade tais como, a falta a treinos, o receber de cartões amarelos e vermelhos de uma forma desnecessária, a saídas até horas tardias em vésperas de jogo, o pouco empenho de alguns atletas durante o treino, a pontualidade, etc.

Não existe ninguém que observe os adversários, para que se possa ajudar tanto na observação do comportamento da equipa adversária, como na forma de tornar mais criteriosa a observação de jogadores para possíveis reforços da equipa. Durante a temporada, e nas jornadas dos jogos fora, o director Eduardo Rigor não acompanha a equipa, aproveitando para ir ver alguns jogos no distrito.

As funções de médico/fisioterapeuta estão ao cargo de Júlio Gomes e Ezequiel Soares. O primeiro, Júlio Gomes, estando mais actualizado e mais integrado na equipa, dadas as suas qualificações, fica encarregue de qualificar o atleta como apto para jogar ou não.

Esta análise é feita tanto ao nível físico como psicológico, sendo que Júlio Gomes já trabalha com alguns destes atletas há uns anos e consegue distinguir quando estes, mesmo não estando fisicamente incapazes, estão psicologicamente afectados e não irão conseguir ter uma exibição ao seu nível.

Tem uma relação muito próxima com os jogadores, e quando estes estão em recuperação vemos algumas vezes Júlio e o jogador a caminhar pelo campo e a conversarem. Era importante que este, ou outra pessoa indicada pela direcção, aconselhasse os atletas em termos nutricionais. Como o clube não é profissional, acaba por ser normal não existir ninguém com esta pasta, mas seria importante o conhecimento sobre este tema para que os jogadores não cometessem erros básicos e tenham maior consciência da alimentação ao longo da semana, mas principalmente em dia de competição. Mesmo não podendo exigir visto não serem profissionais, podemos aconselhar e indicar os cuidados a ter com a alimentação.

Apesar de muitos atletas se levantarem às 6h da manhã para irem trabalhar, uma boa nutrição tem importância no assimilar dos processos de treino, minimizando o tempo de recuperação tanto entre sessões de treino como de jogos. Deste modo, ao melhorar este aspecto, estou convicto que estes atletas iriam melhorar o desempenho desportivo.

Apenas foi pedido aos atletas que se pesassem antes e depois de cada treino nas primeiras semanas da temporada, não havendo ninguém que monitorize os aspectos fisiológicos do treino, não existindo assim qualquer anotação relativamente a pregas adiposas ou valores de IMC.

A implementação da escala subjectiva de esforço de Borg teria alguma importância principalmente no pré-treino. Como já foi referido, a maioria dos atletas não

vive do futebol, e por vezes entram no treino depois de um cansativo e desgastante dia de trabalho ao fim do qual a sua pré-disposição para o treino pode não ser a melhor.

Este é um processo, que inicialmente poderia não ser bem aceite pelos jogadores, mas que com o tempo e bem utilizado poderia ser uma boa ferramenta tanto na escolha da diversificação da carga de treino, como na saturação em que se chega em algumas alturas da época antes de se entrar para o treino.

Não existe nenhum psicólogo. Dada a condição financeira é normal que isto aconteça, não sendo uma prioridade para o sucesso do clube.

O campo é algumas vezes regado e o encarregado de campo corta a relva apenas na véspera de jogos (em casa). As condições do relvado tem tendência assim a deteriorar-se dificultando o trabalho efectuado durante os treinos e aumentando a probabilidade dos jogadores se lesionarem.

O técnico de equipamentos prepara os equipamentos de jogadores e treinadores para que cada elemento ao chegar apenas pegue no seu cesto e possa equipar-se. Quanto ao material de treino, os treinadores estão encarregues de o levar para o campo.

O plantel é constituído por 25 jogadores, tendo 24 deles nascido em Portugal e 1 no Brasil, cujo fim da sua formação já foi feito em Sesimbra estando há uns anos no clube. Além deste, existem mais 8 jogadores formados no clube, o que mostra a aposta do clube em formar jogadores.

Esta aposta também existe de forma indispensável devido à localização do clube (assunto que será desenvolvido mais à frente neste trabalho).

Destes 9 jogadores formados no clube, dois estão a ter a sua primeira experiência como sénior, tendo jogado nos juniores do clube o ano passado.

De notar que, nos últimos anos, os jogadores formados neste clube são do sector defensivo.

Mais de 50% dos jogadores, 14 dos 25, são residentes em Sesimbra e mais do que uma política, é também uma necessidade do clube e uma necessidade cada vez maior, dadas as obrigações económicas desta divisão.

A entrada de jogadores vindos de fora da zona do clube, só vale a pena se não existir um grande custo no orçamento anual.

O GDS tendo a reputação de ser clube estável e cumpridor, ao participar numa divisão nacional motiva todos os atletas da região a quererem vir para este clube.

Estando numa cidade, em que as pessoas têm um gosto muito específico na forma de jogar e sendo um local com difíceis acessos, longe de outras cidades, na tentativa de continuar a transmitir a mística do clube, existe assim esta opção de se apostar em jogadores provenientes da cidade.

Considero que uma boa prospecção ao nível dos clubes de Sesimbra, aleada a uma direcção bem organizada, seriam um ponto-chave para que este clube desse um passo em frente.

Não está em causa se o jogador é de Sesimbra ou não, o que importa é a sua qualidade como jogador, não só os seus valores técnico-tácticos físicos e psicológicos, mas também a sua personalidade. Mas como o clube, neste momento, é mais pretendido pelos jogadores da terra, a motivação intrínseca destes, deveria ser utilizada como mais-valia, ao invés de utilizar a motivação extrínseca (ordenado) para trazer novos jogadores para o clube (fossem ou não da cidade de Sesimbra).

Actualmente, não existe qualquer atleta com contrato profissional, nem nenhum que seja seleccionado para a selecção, embora alguns já tenham sido internacionais pelas camadas jovens de Portugal.

A constituição do plantel é outro factor a ter em conta, existindo excedente de jogadores para umas posições e carência em outras.

Tabela 1 - Número de jogadores da equipa do GDS comparativamente ao aconselhado pela literatura.

Posições	Castelo (2003)	GDS
Guarda Redes	3	3
Defesa Direito	2	2
Defesa Esquerdo	2	1
Defesa Central	4	5
Médios	7	7
Extremo Direitos	2	1
Extremo Esquerdo	2	1
Ponta de Lança	2	4

Existe uma carência de defesas esquerdos e de extremos, existindo apenas um jogador para cada uma destas posições e outros que podem ser adaptados.

Se inicialmente este poderia ser um aspecto perfeitamente normal, devido às dificuldades financeiras do clube, apercebemo-nos que também existe um excedente de jogadores noutras posições.

Na posição de defesa-central, temos 5 jogadores e mais um que se adapta a esta posição, a médio-centro temos 4 jogadores.

Se ao jogar num 4-4-2 em losango então este número de jogadores serve, ao alterarmos para um 4-3-3 sentem-se imensas dificuldades havendo necessidade de adaptar avançados.

Na baliza temos 3 guarda-redes, dos quais 2 já estão em fim de carreira e têm um currículo de qualidade, tendo passagens pela I e II divisão, tendo sido jogadores profissionais. O 3º guarda-redes, Zurga, no seu 1º ano de sénior, teve a sua formação feita no Sporting e no Setúbal tendo sido dispensado na última época de júnior, decidiu ir para Sesimbra já a pensar no seu futuro como sénior.

Assim junta-se a experiência de 2 guarda-redes, a disputarem pela titularidade com outro que está em início de carreira no futebol sénior e que irá certamente aprender com os restantes.

Na defesa que existe a menor média de idades, com um conjunto de jogadores muito novos (dos 8 jogadores, 4 têm menos de 22 anos). Sendo o único sector que não tem um jogador com mais de 30 anos. Todos os restantes sectores têm uma mescla de experiência com jogadores novos.

No sector defensivo, os 5 jogadores mais utilizados mantiveram-se juntamente com o guarda-redes, sendo uma mais-valia visto que foram a melhor defesa da III divisão na época passada.

As contratações que se fizeram foram a de um central de 1,90m trazendo mais altura à defesa, podendo este também jogar a médio defensivo, acarretando um maior porte físico à equipa, a de um defesa direito com formação no Sporting, que esperamos que consiga fazer frente ao defesa direito presente no clube.

Para defesa esquerdo temos apenas um jogador, havendo também outros jogadores como possíveis adaptações.

O defesa direito e os centrais titulares da última época, foram formados no GDS fazendo todos os escalões no clube. Sendo os centrais, João Mata, um jogador mais forte fisicamente e em jogo aéreo, e Nuno Mata, um jogador mais posicional. Os restantes centrais são, Rui Correia e Paulo Vitor, 2 centrais muito rápidos e com boa capacidade de antecipação e Albasini, muito forte fisicamente.

No meio-campo temos um conjunto diversificado de jogadores, em que a maioria deles são residentes de Sesimbra e já conhecem o clube.

Fez-se mais uma vez uma mistura entre jogadores com criatividade, jogadores para ocupação de espaços e jogadores fisicamente mais fortes.

O meio-campo fica assim pronto para jogar com 2, 3 ou 4 elementos, existindo diversidade e qualidades para o momento da escolha.

Para as posições de extremo temos apenas um jogador, apesar de nesta equipa os pontas-de-lança conseguirem adaptar-se a posições mais laterais.

Para a posição de ponta-de-lança fizeram-se várias contratações. Para colmatar as saídas do melhor marcador da equipa e de outro avançado, muitas vezes titular, contratou-se o melhor marcador da II distrital (já treinado por Manuel Correia nos juniores do Seixal), um outro jogador à I distrital e outro à III divisão, avançado titular da equipa que subiu em 2º lugar da série do Sesimbra.

Mantendo no plantel o outro titular da época anterior, um jogador experiente de 31 anos, trazemos dois avançados rápidos e um que gosta de jogar com a bola no pé.

A falta de jogadores para extremos e de um ponta-de-lança alto, indica as dificuldades para se jogar um jogo longo, ou pelas linhas para o jogo aéreo dos avançados.

A contratação de novos jogadores consiste no conhecimento de treinadores e directores de jogadores existentes no distrito, de ex-jogadores formados no clube ou na zona, ou num relato que é bom jogador. Não existe assim a avaliação de jogadores havendo um risco na sua contratação.

É um clube que tem mantido a matriz da equipa ao longo dos anos. Na época passada saíram apenas 3 jogadores do 11 titular, mantendo-se grande parte dos jogadores. São vários os que estão há algumas épocas na equipa. É conhecido por ser o clube da 3ª divisão (da região) que mais paga, sendo assim uma motivação para os atletas do distrito de Setúbal.

O microciclo semanal é constituído por 4 treinos. Depois de jogo de Domingo, a segunda-feira é o dia de folga havendo treino nos 4 dias seguintes, voltando a folgar sábado jogando no domingo. No fim da temporada, a equipa apenas treinava 3 vezes por semana, folgando também à quarta-feira.

2.4. Contexto de natureza funcional

O presidente do GDS tem uma ligação muito próxima da equipa, pretendendo estar sempre ocorrente do que acontece no seio desta, intervindo apenas quando existe necessidade.

O director desportivo e o secretário técnico, Ricardo Rigor e Joaquim Marcelino respectivamente, acompanham todos os dias o trabalho efectuado pela equipa, comunicando com o presidente quando ocorre algo fora do normal, sendo eles a ligação entre a direcção e o treinador. Ainda assim, existe uma boa relação e amizade entre a equipa técnica e o presidente.

Os capitães têm como função atenuar algumas situações ocorrentes no seio da equipa. O treinador não pretende que eles relatem toda e qualquer situação, mas que saibam avaliar a sua gravidade e percebam se podem resolver sem que haja o desgaste do treinador e o delírio entre treinador e o jogador.

Cada jogador, individualmente, tendo um problema sabe que tem a porta aberta para o conseguir resolver directamente com o treinador, não tendo o capitão a função de intermediário entre jogadores e treinador para estes casos.

Manuel Correia é o treinador principal ficando encarregue de liderar todo o grupo e de decidir ou delegar a metodologia de treino, deixando algumas vezes para o adjunto Pedro Macedo a definição dos exercícios efectuados durante o aquecimento. Por fim, completei a equipa técnica tendo funções de auxílio durante o treino e de observação do adversário, durante os jogos do campeonato, para informar o treinador principal durante o intervalo.

Por fim, e ainda dentro do espaço de treino Júlio Gomes e Ezequiel Soares exerciam funções de fisioterapeuta e Quintino Dionísio e Ricardo Dionísio exerciam funções de técnico de equipamentos. Pedro Martelo era o responsável pelo relvado do Estádio Vila Amália.

3. Realização da prática profissional

3.1. Organização e gestão do processo de treino

A equipa do GDS começou a época a 1 de Agosto de 2011 sabendo que no final do 4º Microciclo teria o 1º jogo oficial, para a Taça de Portugal. Situações que à posteriori não se veio a verificar ficando o clube isento de jogar na primeira eliminatória, passando assim para a semana a seguir (5º Microciclo) o 1º jogo oficial, mas este a contar para o campeonato Nacional da III Divisão.

3.1.1. Modelo de jogo

Sistema de jogo

A base do trabalho consistiu em 2 sistemas de jogo: o 4-1-3-2 (figura 1) ou o 4-3-3 (figura 1). Sendo que um dos interiores ofensivamente deve dar mais largura e, defensivamente um dos avançados tem de descair para o lado contrário para que a equipa preencha os 3 corredores.

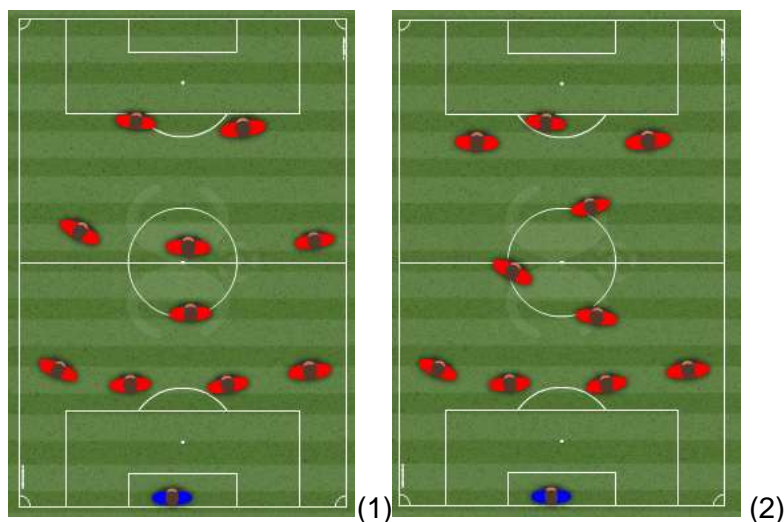


Figura 1 - Sistema de jogo da equipa do GDS; (1) 4-1-3-2 e o sistema alternativo (2) 4-3-3.

3.1.1.1. Geral

Pretendemos que a equipa tenha uma atitude ofensiva com um ritmo de jogo elevado com garra e muita competitividade, visto que os adeptos de Sesimbra, terra de

pescadores, gostam que os seus atletas tenham espírito combativo, isto é, em termos defensivos um bloco alto com um *pressing* alto, e ofensivamente com um estilo de jogo muito rápido.

3.1.1.2. Organização Ofensiva

- A 1ª fase de construção de jogo consiste nos laterais darem largura máxima até à linha lateral, os pontas-de-lança darem profundidade, e a 2ª linha de médios procuram uma boa ocupação do espaço tendo em conta a criação de linhas de passe curta e/ou longa de modo a responder tanto a jogo curto como a um possível passe longo. Depois do posicionamento a equipa tenta atacar por uma das laterais – não conseguindo – procura o lado contrário. (Preferência pelo lado direito – devido à velocidade e critério de subida do defesa direito Nuno Pinto; e do defesa esquerdo ser lento a decidir e fraco tecnicamente). Dos centrais, João Mata é lento a decidir, razoável tecnicamente, mas arrisca muito no passe longo (sem critério). Nuno Mata e Rui Correia são os 2 melhores centrais em termos técnicos. Paulo Vítor sendo razoável tecnicamente tem um bom critério de passe e Albasini joga pelo seguro.

- Em caso de pressão do adversário, a bola deve ser colocada nos laterais desenvolvendo as jogadas delineadas para sair de situações de pressão. (Figura 2).

- Todo o jogo longo consiste em passe para os corredores laterais (ofensivos) de forma a encontrar um jogador isolado através da criação de espaços. Pretendemos assim um jogador que se desmarque para o espaço vazio (linhas) com 1 ou 2 apoios (cobertura ofensiva) e homens na área para cabecear (entre 2 a 3). Estes movimentos podem ser feitos através do lateral direito (figura 2) médio ofensivo (figura 2) ou pelo ponta-de-lança do lado contrário ao lado da bola (figura 2). Não desejamos o passe longo para um jogador alvo que receba em profundidade e guarde a bola.

- Quando um lateral sobe, pretendemos que o equilíbrio defensivo seja efectuado pelos restantes 3 defesas ocupem o espaço central e que o médio defensivo se desloque ligeiramente para o lado da bola (normalmente o lado desse lateral).

- Na 2ª fase a equipa pretende ser mais objectiva tendo como prioridade procurar uma ala e atacar - não conseguindo - deve procurar o lado contrário (figura 3).

- Nesta fase desejamos que os laterais façam desequilíbrios, tendo sempre em conta que se um sobe o outro fica, e que esta subida no terreno seja com critério – oportunidade de receber com espaço para progredir no ataque.

- Pretendemos melhorar a nossa capacidade de passe e jogo pelo meio, sempre com um homem em cobertura ofensiva.

- Quando os interiores se encontram abertos, procuram a o corredor lateral para ir centrar. Nestes envolvimentos existe muito apoio do lateral, podendo fazer tanto a cobertura como o over-lap para cruzar. Quando o cruzamento é dentro da área a equipa centra ao 2º Poste.

- Uso dos avançados de costas para a baliza tanto para dar de frente efectuando movimentos de rotura para as costas da defesa.

- O método ofensivo é o ataque posicional, jogando maioritariamente com a bola pelo chão, com muito uso de posse de bola. Há excepção de 2 jogadores no plantel, a tendência do movimento dos jogadores são de aproximação, fazendo com que recebam muitas vezes de costas para a baliza, sentido a equipa muitas dificuldades quando tem que colocar a bola nas costas da defesa. Nos ataques laterais e já na 2ª fase de construção, (há excepção de Tiago Carvalho) a equipa não tem capacidade para colocar a bola no ala contrário, jogando sempre em profundidade no mesmo corredor.

- O médio centro (no 1º sistema), tem como função ser cobertura ofensiva aos médios alas e avançados, para que seja tanto uma opção de passe, como o 1º a reagir no momento de perda da posse de bola, ficando o médio defensivo por detrás deste a cobrir toda a zona. Existe em toda a equipa a preocupação de que haja sempre um homem por detrás como apoio. No 2º sistema (4-3-3) é o médio centro que efectua este papel deixando o médio ofensivo o papel de movimentos de rotura e o trinco mantem as suas funções.

- Quando a bola for jogada num dos avançados o outro deve logo efectuar um movimento de rotura sendo assim mais uma hipótese de passe (figura 4).

- No momento do cruzamento pretende-se 1 homem no 1º poste outro no 2º, um perto do círculo de penálti, 2 à entrada da área e outro mais atrás.



Figura 2 - Jogadas pré-definidas em jogo longo, a para responder ao pressing adversário (1) através do lateral, (2) pelo médio ofensivo, (3) pelo avançado.



Figura 3 - Virar o centro do jogo para o flanco oposto, e respectivas zonas a ocupar na área no momento do cruzamento.



Figura 4 - Jogada efectuada entre os 2 pontas de lança.

3.1.1.3. Transição ofensiva

- No momento da recuperação da posse de bola pretendemos uma leitura do jogo. Apesar de desejarmos um ritmo alto, não pretendemos ao mesmo tempo um jogo sem critério e de recuperações e perdas constantes da posse de bola. O equilíbrio defensivo do adversário também vai determinar a forma como atacamos após a recuperação. Um grande número de jogadores à frente da linha da bola tal como pouca profundidade existente nas costas da defesa ou, uma reacção rápida do adversário, seja em pressionar o portador, como em correr para trás (retirando profundidade defensiva), tende para o ataque posicional.

- Quando existe oportunidade equipa procura jogador em profundidade de forma a subir no terreno, com leitura para perceber se consegue continuar a progredir, caso contrário, o portador da bola deve guardá-la, para a subida de uma 2ª linha, diminuindo distâncias preparando-se para uma futura perda da posse de bola.

- Quando se encontram pressionados e a bola é recuperada no terço defensivo, o GR serve como opção de segurança.

- Quando a recuperação da posse de bola é feita pelo GR, este coloca muitas vezes a bola nas costas da defesa com pontapé longo. Paulo Silva tem boa capacidade

de passe, consegue colocar longo, mas nem sempre o critério é o melhor, Hugo Alves tem um pontapé muito forte mas não tem hábito de colocar rápido na frente.

- O equilíbrio ofensivo é feito por 1 ou 2 jogadores sendo que estes jogadores são por vezes utilizados tanto com passe para o pé (em movimento de apoio) como para as costas da defesa (em movimento de rotura). Esta alternância do número de jogadores altera de acordo com a necessidade de defender um espaço, o resultado, cansaço decorrente do jogo, situação em que perdemos a bola. Quando um atleta por determinado acontecimento de jogo não consegue defender o seu espaço (principalmente os 2 avançados ou, no caso de ser em 4-3-3 dos 3 avançados; mas também do médio ofensivo, principalmente Tiago Carvalho que tem claras dificuldades de recuperar no terreno) então este deve colocar problemas no equilíbrio adversário, posicionando-se numa zona para ser a 1ª opção, no caso de recuperação da posse de bola.

- Nas bolas paradas defensivas, mas principalmente nos cantos, está definido que, os 2 jogadores que ficam a meio campo descaem para o lado esquerdo, para abrir espaço do lado direito. Espaço que é posteriormente aproveitado pelo jogador à entrada da área. Quando o GR agarra a bola, tem indicações para o mais rapidamente possível colocar neste jogador à entrada da área (que faz um movimento rápido para o espaço criado).



Figura 5 - *Equilíbrio ofensivo durante as bolas paradas na procura de uma transição rápida.*

3.1.1.4. Organização defensiva

- Defende num bloco alto, iniciando a sua zona de pressão definida no momento em que a bola é passada para o defesa lateral. Após o passe a equipa fecha a linha de passe para o central mais próximo, sendo os jogadores de meio-campo marcados homem-a-homem a partir daqui. Neste momento de pressão, João Mata, Rui Correia e Albasini (Centrais) podem ter distância entre o meio-campo e a linha defensiva pois jogam bem de cabeça (respondendo no caso do adversário jogar em jogo longo), no caso de Nuno Mata e Paulo Vítor (centrais) jogam como liberto para uma bola que venha

para as costas da defesa. Equipa defende em bloco alto sempre que fisicamente se sente apto para tal.

- Centrais jogam em linha no último terço defensivo. À frente deste espaço o treinador deseja ter um central a jogar como libero.

- Em 4x4x2 losango os interiores defendem o corredor central e apenas entram no corredor lateral quando o portador da bola a detém nesse espaço. Dependendo dos jogos o treinador também pode exigir a um dos avançados que descaia para um corredor, e o interior do lado contrário fica encarregue de defender o lateral do seu lado, transformando-se quase num 4x3x3. Em 4x3x3 os 3 da frente podem não ter posições fixas, no entanto, defensivamente, os 3 corredores têm de estar ocupados. No caso de 1 jogador, do sector ofensivo, não ter capacidade de recuperar, é preferível deixar o corredor central por defender e fechar nos corredores laterais.

- Quando, no nosso processo ofensivo, um lateral sobe, caso o interior não tenha subido, deve ocupar o espaço do lateral até que este recupere a sua posição.

- Quando um interior sobe e não tem capacidade de recuperar no momento a sua posição, deve ser o médio centro a fechar este espaço lateral e um dos avançados centro recuar para a posição de médio centro.

- A equipa defende (maioritariamente) numa marcação homem (não individual) sentido dificuldades quando há necessidade de defender zona.

- Médio defensivo e médio centro são jogadores com maiores preocupações defensivas, sentido dificuldades em ocupar o campo todo visto que jogam em linha na vertical. Os interiores têm de ser jogadores inteligentes para ocuparem o espaço central e saberem dar largura ao meio-campo. Em 4x3x3 a definição do modelo fica mais facilitada visto que o preenchimento dos corredores fica automaticamente feita. Existe um médio ofensivo com menos obrigações defensivas e os restantes 2 médios para ocupar espaços. Quando jogamos em 4x3x3 vs 4x4x2 losango o extremo do lado contrário defende o corredor central para ser o 4º elemento do meio-campo.

- No jogo longo do adversário tentamos que seja João Mata a defender o lance. Depois os médios têm que se aproximar para garantirem a recuperação da bola.

- Não existe um posicionamento na área pré-definido no momento de cruzamentos, mas o central tem de estar posicionado em diagonal de costas para a baliza à baliza e sempre com uma mão a tocar no avançado de forma a saber o seu posicionamento.

3.1.1.5. Transição defensiva

- O lateral do lado contrário fecha sempre por dentro havendo duas linhas de 3+1 no equilíbrio defensivo da equipa, estando assim a equipa equilibrada no momento da perda da posse de bola. Os 3 de trás posicionam-se numa posição central. O lado fraco da equipa é mesmo o lado da bola visto que ninguém fecha a lateral por onde se está a atacar e os centrais continuam a posicionar-se numa posição central.

- Apesar de a equipa ter sempre jogador em cobertura ofensiva, a reacção deste jogador é lenta dando espaço/tempo ao adversário para sair na sua transição. Não existe indicação para o modo como reagir à perda da posse de bola.

- Quando efectuamos contra-ataques, a equipa demoram a juntar as linhas, não estando preparada para uma possível perda da bola.

- Em situações que a equipa está desequilibrada – efectuar falta.

- Existe muita indefinição neste momento dada as poucas indicações dadas.

3.1.1.6. Bolas paradas ofensivas

3.1.1.6.1. Cantos

- Existe um jogador ao primeiro poste que faz um movimento de aproximação para retirar 2 jogadores da área. Caso haja o acompanhamento desses 2 jogadores existe um cruzamento ao 1º poste, caso não haja acompanhamento do avançado então faz-se um canto curto com um passe para este jogador que devolve ou para o marcador do canto ou para um jogador que vem da entrada da área para centrar ao 2º poste.

- Cruzamento ao 2º poste para o central mais alto (normalmente João Mata).

- Ficam sempre no meio campo mais 1 jogador do que o adversário deixar. E sempre um jogador à entrada da área preparado para uma 2ª bola e para parar o contra-ataque adversário.

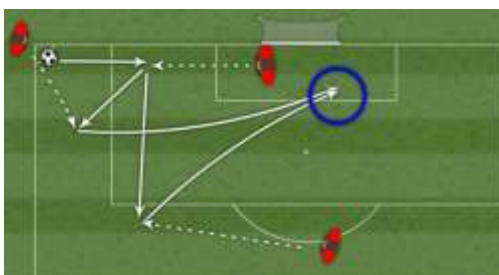


Figura 6 - Esquemas tácticos trabalhados.

3.1.1.6.2. Lançamento de linha lateral

- Perto da área longo para um dos centrais (principalmente João Mata ou Albasini), com jogador a fazer bloqueio a adversário e mais outro na entrada da área para 2ª bola.

- Na zona defensiva, quando pressionado, consiste em dar num jogador à sua frente, devolve ao marcador do lançamento para este chutar longo na frente.



Figura 7 - Livre indirecto com movimento dos jogadores ao 1º poste para deixar central solto ao 2º.

3.1.1.6.3. Livres directos perto da área

- Temos bons executantes que marcam tanto em jeito como em força.
- A meio campo sempre mais 1 jogador do que o adversário.
- Tiago carvalho é muito bom a marcar livres seja perto ou longe da área (mas principalmente longe).

Livres indirectos (longe da área)

Duas variantes: - cruzamento ao 2º poste com efeito interno com todos a tentarem ganhar o cabeceamento.

- Cruzamento ao 2º poste com todos a atacarem o 1º poste e a deixar o central mais alto solto para o 2º (Principalmente João Mata).

- Sempre com um jogador a entrada da área para a 2ª bola e a meio campo mais 1 dos que o adversário deixar.

3.1.1.6.4. Pontapé de baliza

- Laterais posicionam-se perto das linhas laterais e centrais lateralizam até à linha de área, restante equipa aglomerada a meio-campo. Caso não consiga passar a bola aos defesas centrais, deve ser colocada uma bola directa no meio-campo sem homem de referência.

3.1.1.7. Bola parada Defensiva

3.1.1.7.1. Cantos

- Defende com marcação homem sendo essa escolha decidida pelos jogadores de acordo com a altura de cada um. 1 homem ao 1º poste e outro 2 metros à frente; no caso de canto curto são estes que saem rápido na bola. Existe sempre 1 homem à entrada da área que será (no caso de o Guarda-Redes ficar com a bola) a primeira opção para a transição ofensiva.

- A meio campo ficam 2 jogadores baixos e rápidos na frente, descaídos para um lado, deixando o lado oposto pronto para a transição. (este lado é decidido de acordo com o pé forte do jogador à entrada da área ex: se for esguerdino, deixa-se o lado esquerdo solto, e ocupasse o lado direito).



Figura 8 - *Posicionamento defensivo nos cantos.*

3.1.1.7.2. Livres laterais

- Ficam 2 jogadores na barreira (normalmente, o Guarda-redes pode decidir se deseja mais ou menos) e os restantes ficam em marcação na área, ficando mais 1 a entrada da área e outro a meio-campo. O treinador decide jogo a jogo o posicionamento de cada jogador nestas posições. Não existe indicação para a barreira saltar (ou não)

3.1.1.7.3. Livres frontais

- O guarda-redes decide o número de jogadores na barreira, já estando definidos os nomes pelo treinador antes do jogo e a sua ordem. Não existe indicação para a barreira saltar (ou não). A marcação dos restantes jogadores é feita Homem com um jogador à entrada da área.

3.1.1.7.4. Pontapé de baliza

- Em 4x4x2 os 2 avançados abrem e fazem a marcação entre o lateral e o central ficando os 4 do meio-campo a disputar a bola aérea com a linha de defesas perto.

- Em 4x3x3 o avançado recua ligeiramente não se fixando nos centrais e os extremos fecham um pouco no meio e com os 4 defesas bem perto do meio-campo.

- Por vezes o central (principalmente João Mata) sobe no terreno para ganhar o duelo aéreo.

3.1.2. Metodologia de treino

Foi considerado exercícios grupais sempre que existiu um conjunto de jogadores mas que não tivesse qualquer referencial de movimentos, relativamente à sua posição em campo. Assim sempre que o treino foi feito com apenas um sector e para o desenvolvimento deste (por exemplo sector defensivo) consideraria o exercício sectorial, se houvesse uma ligação entre 2 sectores (por exemplo, defesa com meio-campo consideraria intersectorial) e por fim se o treino englobava-se os 3 sectores e nas suas posições consideraria Global. Sempre que o treino incidia em exercício por corredores e que os jogadores se posicionassem de acordo com a sua posição em campo consideraria exercício por corredores (situação que nunca veio a ocorrer durante toda a temporada). Por fim, se os exercícios tivessem em foco o desenvolvimento individual dos jogadores, mesmo que fosse em grupo (Por exemplo, o treino do princípio da contenção num exercício de 3x3), seria considerado individual. Esta pré-época foi caracterizada essencialmente com exercícios Grupais e Global.

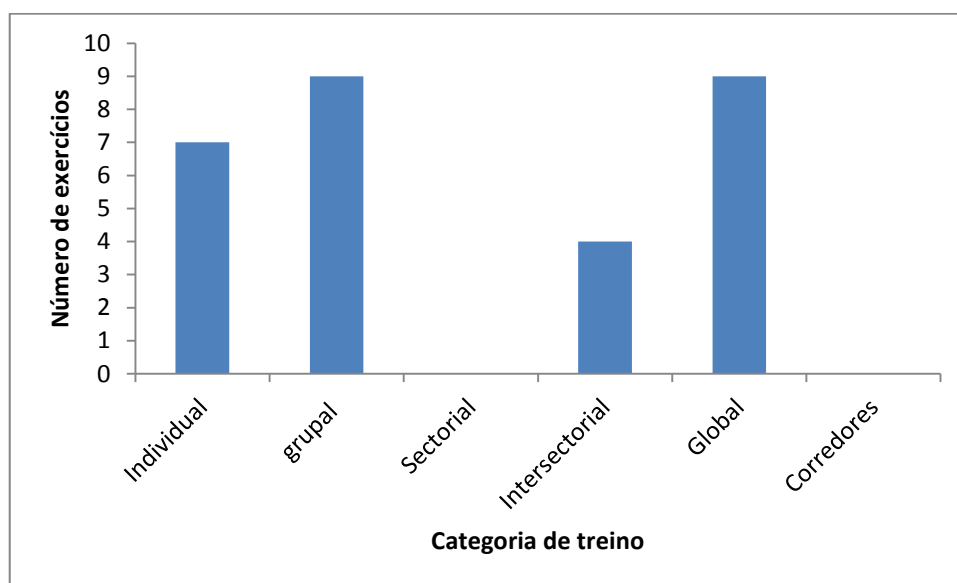


Figura 9 - Tipo de exercícios de treino efectuados na pré-temporada.

A Preocupação do treinador nesta fase incidia tanto no aspecto físico como no desenvolvimento do modelo de jogo onde os 4 exercícios intersectoriais deveriam-se à ligação do meio-campo com o ataque no processo ofensivo. 6 dos 11 exercícios globais ficaram ao encargo dos treinos amigáveis, enquanto que, os exercícios grupais dividiram-se entre jogos reduzidos (4) e exercícios de posse de bola (5). Os exercícios individuais ficaram quase na sua totalidade (6 em 7) entregues a exercícios de passe.

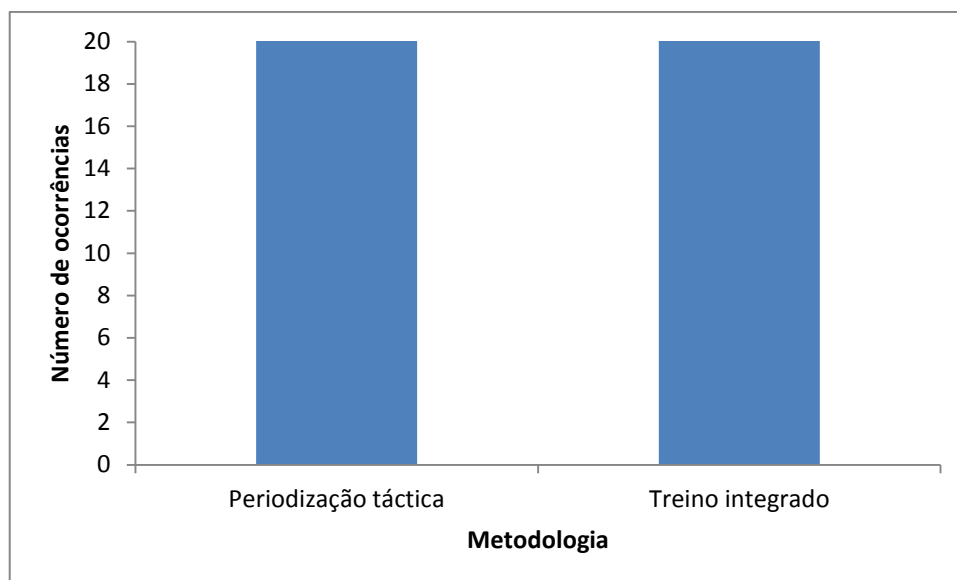


Figura 10 - Metodologia utilizada durante a pré-temporada.

Considerámos exercícios de Periodização táctica de acordo com aqueles que tinham com intuito o desenvolvimento do Modelo de jogo e o Feedback do treinador seja direccionado para tal. Considera-se treino integrado, quando as componentes do jogar são integradas de forma a existir uma interacção técnico-táctica juntamente com uma melhoria da condição física (Aguila & Turiño, 2002).

Desta forma, o mesmo exercício com os mesmos objectivos (obrigatoriamente o desenvolvimento do Modelo de jogo da equipa) e com o feedback do treinador orientado para tal será classificado de uma forma, enquanto que, o mesmo exercício mas sem o feedback do mesmo será denominado de Treino Integrado.

Assim, podemos constatar que o treinador alternou a sua metodologia ao longo da pré-temporada. Nos 16 exercícios efectuados o Treinador preocupou-se essencialmente com o processo ofensivo onde o treinador desenvolveu essencialmente os movimentos de ligação entre a defesa e o meio-campo e o meio-campo e o ataque através da criação e ataque de espaços. Em termos mais Micro o treinador preocupou-se com a criação de linhas de passe, velocidade de execução e o posicionamento do jogador em cobertura ofensiva. Em termos defensivos a preocupação foi apenas para a Zona pressionante no corredor lateral quando o lateral recebe a bola e para o princípio da contenção.

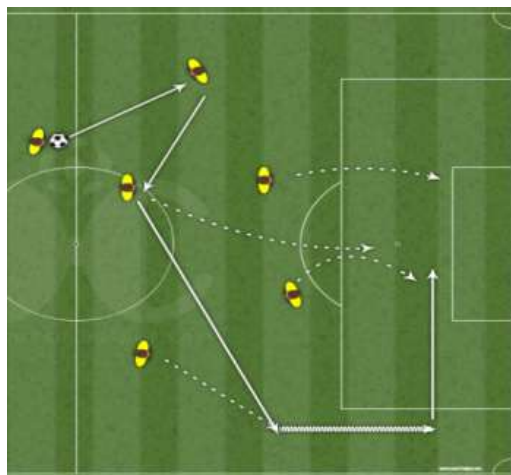


Figura 11 - Exercício para o desenvolvimento de jogadas delineadas no modelo de jogo.

Tabela 2 - Espaço, número e tempo do exercício da figura 11.

U.T./Micro	Espaço	Número	Tempo
5/1	2/3 do campo	6x0+GR	15'
5/1	Meio-campo	6x5+GR	10'
4/2	Meio-campo	1º vs 2 centrais/ 2º vs 4 defesas 3º 6+2 laterais vs 8+gr	25'
4/4	2/3 do campo	10x7 (4+3)+gr	30'

Percebemos que durante a pré-temporada houve uma preocupação do treinador com a organização ofensiva da equipa, começando com um conjunto de movimentações em que os jogadores tiveram tempo para a repetir diversas vezes e onde o treinador foi o informando quais as variantes das diversas jogadas. Com o repetir do exercício o treinador foi aumentando jogadores tanto defensivamente (inicialmente) como ofensivamente. O objectivo era os atletas reproduzirem as jogadas progressivamente com uma dificuldade acrescida dado ao facto de haver oposição. Ofensivamente as duas primeiras execuções ocorreram com 6 jogadores, os 4 jogadores do losango do meio-campo e os 2 avançados, posteriormente na 3ª repetição começamos com os mesmos 6 jogadores e na última série desse exercício acrescentamos 2 laterais. Por fim, na 4ª e última vez que executamos o exercício já colocámos os 10 jogadores de campo por completo para que todos saibam as movimentações a executar. Do ponto de vista defensivo o exercício primeiro não teve defensores para uma total assimilação dos jogadores apenas no movimento. Posteriormente o treinador foi modificando o treino através do número de defensores, 5 na 2ª vez com 4 defesas e um médio defensivo, na

3ª vez houve 3 séries e onde em cada uma houve o crescendo do número de defensores (2, 4 e 8+ GR) e na última os 10 de campo tiveram de ultrapassar 1 GR 4 defesas e 3 jogadores de meio-campo. O feedback era orientado para este tipo de movimentações. Porém durante os treinos conjunto, ao longo deste período de tempo, nunca foi direccionado de uma forma constante para este tipo de movimentos deixando depois aos jogadores o acaso de conseguir efectuar as movimentações.

O modelo de jogo sempre foi algo que a equipa sentiu dificuldades em executar mas um dos aspectos que na pré-temporada a equipa conseguiu executar, trata-se do pressing efectuado e as zonas de pressão na 1ª fase de construção do adversário.

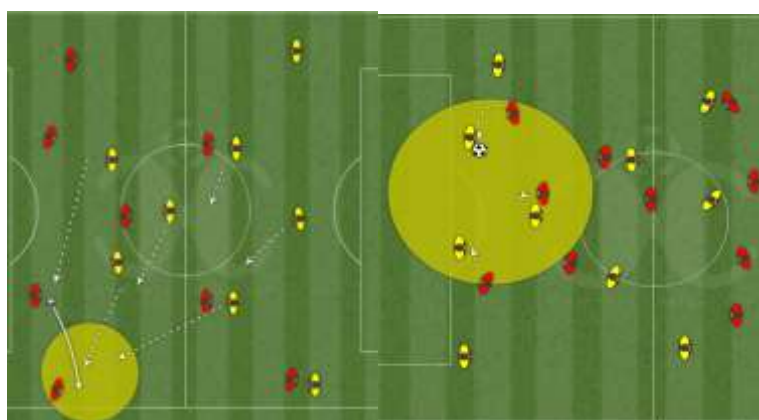


Figura 12 - Exercício para o desenvolvimento da zona pressionante em zona lateral (1) e central (2).

Tabela 3 - Número e tempo do exercício da figura 10.

U.T./Micro	Número	Tempo
1/3	8x8	40'
3/3	4-4-2 losango vs 4-4-2 losango	40'

Com 2 treinos de 40 minutos durante o 3º microciclo e com 3 amigáveis nesta semana, foram suficientes para os jogadores começarem a iniciar este tipo de movimentos. A 1ª vez decorreu de uma forma lenta e passiva apenas para perceber como era o movimento (neste dia de treino também antecedia e sucedia um dia e jogo e como tal o ritmo não deveria ser muito mais elevado). Na 2ª vez o exercício já foi feito com mais jogadores (passamos de 8x8 para um 10x10 posicionados em 4-4-2 em losango) voltando a repetir os movimentos. Este era um princípio que a equipa conseguiu efectuar no início da época perdendo este hábito provavelmente se devendo ao facto de a equipa ter treinado este comportamento pela última vez no 6º microciclo. Sem exercícios e sem Feedbacks por parte do treinador, a equipa foi cometendo diversos

erros, desequilibrando a equipa desde a 1ª fase, deixando assim aos poucos de pressionar quer nos centrais quer nos laterais. Numa fase já final da época a equipa já tinha o seu próprio ritmo no pressionar do adversário sabendo gerir muito melhor os espaços. Mas por aqui percebemos que se inicialmente a metodologia até estaria certa, a sua rara repetição ao longo da época transformou nesta situação num problema para a equipa.

Em termos físicos, o treinador começou por dar importância à resistência, posteriormente à força e por fim a velocidade. A resistência ganhou-se essencialmente através de jogos amigáveis e de exercícios de curto espaço e de tempos reduzidos. Por duas vezes o treinador efectuou dois exercícios simplesmente virados para o treino da força. E já com a época a decorrer no 1º e 2º microciclo de competição, o treinador efectuou exercícios de velocidade durante a 4ª feira (2ª unidade de treino do microciclo).

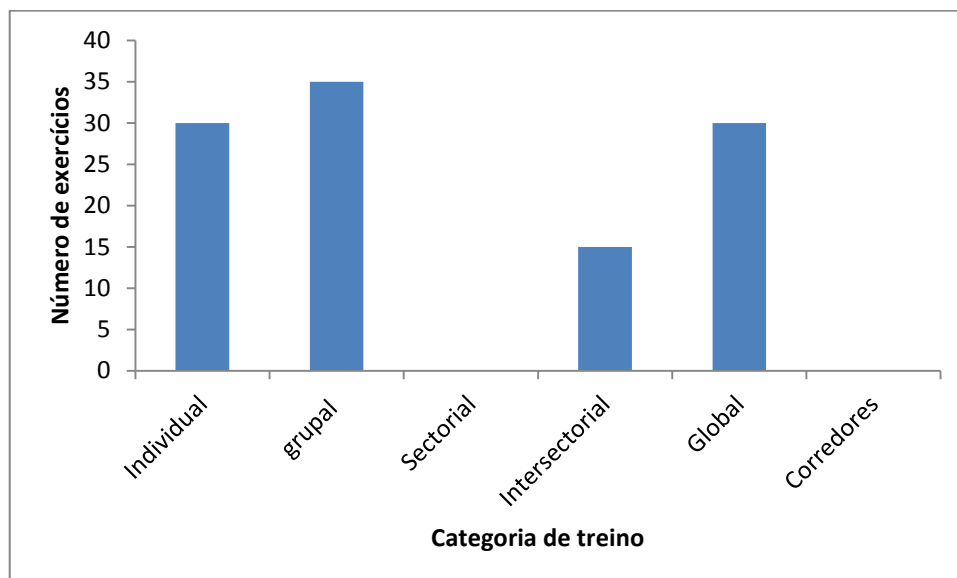


Figura 13 - Tipo de exercícios de treino efectuados durante o 5º e o 20º Microciclo.

A Análise deste período de tempo decorre entre o 1º Microciclo competitivo (5º Microciclo) e o último antes do microciclo de pausa de Natal (20º Microciclo). Assim, a metodologia de treino, durante este tempo, caracterizou-se essencialmente em exercícios globais, grupais, individuais mas também em menor número intersectoriais.

Os 19 exercícios de treino conjunto ocupam cerca de metade dos exercícios globais e 6 exercícios que visavam o desenvolvimento do momento defensivo da equipa restando assim 11 exercícios para o momento ofensivo. Dos 32 exercícios para o

desenvolvimento individual do atleta, 21 ocorreram através de exercícios analíticos de passe. Estes exercícios formaram sempre um elemento importante ao longo da época sendo o passe e a recepção dois aspectos muito valorizados pelo treinador, e como forma dos atletas não correrem 20 minutos ao longo do aquecimento os exercícios de passe eram quase sempre uma solução.

No entanto, a literatura desaconselha-nos claramente para este tipo de exercícios. Faria (2004 cit. por Pereira 2006) considera ser fundamental criar no treino, um conjunto de situações que permitam à equipa identificar-se com aquilo que se pretende para a competição. Considera também que, não é de uma forma analítica que se atinge esse objectivo mas sim escolhendo regras que façam chegar ao jogo que deseja. Para Wein (1995) os jogadores não conseguem aplicar no jogo, aquilo que aprenderam durante o treino de forma isolada, pois durante o jogo não se reproduzem da mesma forma. A organização de exercícios treinando a técnica de uma forma fechada em exercícios fáceis de gerir e controlar dá segurança ao treinador e acarreta eficiência para as aulas, para o *busy, happy and good* não sendo um argumento suficiente para que nestes casos transportem uma aprendizagem para o jogo Graça & Mesquita (2007). Gaitero (2006) concorda ao referir que os processos de treinabilidade mecânicos induzem adaptações mecânicas mas desprovidos do cérebro.

Além disso, estes exercícios tinham uma fraca participação, com muito poucos feedbacks correctivos e os exercícios eram de um grau de dificuldade muito baixo. Mesmo o próprio exercício em si tinha a sua evolução na repetição sistemática sendo raro aquele que tinha uma complexidade superior quando os atletas voltavam a executá-lo.

Dos 35 exercícios grupais, 18 ocorreram através de exercícios de jogos reduzidos e destes dezoito, dez foi o jogo reduzido duas equipas e sem princípios a adquirir, tentando apenas evoluir o jogador através da velocidade de execução e de decisão. 15 destes exercícios decorreram através de exercícios de posse de bola.



Figura 14 - Exercício para no momento da recuperação da posse de bola, colocar nos jogadores referência.

Em qualquer uma das situações a equipa quando recuperava teria de colocar a bola rapidamente nos 2 homens de referência. Estes homens tanto por indicação (no 1º) como por obrigação (no 2º) teriam de estar bem abertos para desequilibrarem também o equilíbrio defensivo adversário. O treinador detectou que durante os jogos já nos minutos finais a equipa tinha dificuldades em recuperar no terreno, no entanto, os jogadores não se colocavam em posição para no momento da recuperação, prepararem o contra-ataque e mesmo quando recebiam a bola tinham muita indefinição ao que fazer a esta. O treinador Manuel Correia, decidiu então criar estes 2 exercícios de modo a que o jogador quando não conseguisse recuperar no terreno como desejado, se posicione e guarde a bola esperando pelos colegas. No entanto, o posicionamento exigido pelo treinador quando está a defender é de que os extremos fechassem por dentro, reincidindo esse desejo nas palestras dos jogos. Não seria então contraditório pedir aos jogadores que fechassem no terreno e ao mesmo tempo se não conseguirem que abrissem?

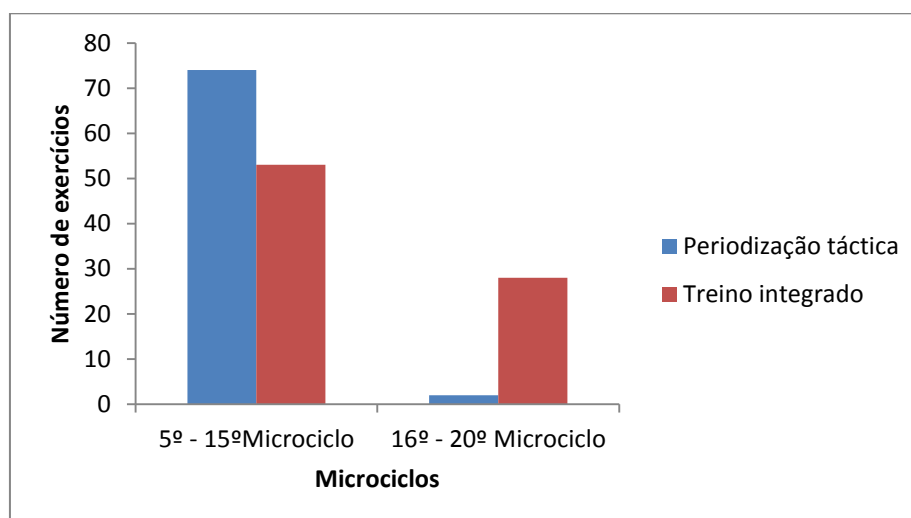


Figura 15 - Metodologia utilizada durante o 5º e o 20º Microciclo.

Este e outros exercícios mais complexos que o simples jogo reduzido demonstrava algumas dificuldades por parte dos jogadores na sua execução. Os exercícios não tinham um ciclo contínuo, com constantes perdas de bola e velocidade de execução muito lenta, ficando por conseguir muitos objectivos a que nos propúnhamos. Scaglia (2003 cit. por Costa, 2009) evidenciou que o progresso do nível qualitativo dos jogadores era superior quando se seleccionava o ensino através de jogos de complexidade adequada ao nível dos jogadores consentindo um maior desenvolvimento dos conhecimentos específicos e da compreensão do jogo, acarretando uma maior motivação e interesse pela modalidade.

Como já vimos anteriormente nem todos os exercícios estavam interligados numa lógica que se pretendia para o modelo de jogo da equipa. Aliado aos poucos feedbacks, não havia acréscimos quanto à compreensão do jogo.

Em contraste percebíamos que os exercícios que por eles já eram conhecidos como simples exercícios de posse de bola e jogos reduzidos (num espaço sem condicionantes ou a única condicionante ser 3 toques), treinos conjunto e “peladas”, tinham um ritmo muito mais elevado tanto a nível físico como na execução técnico-táctica das situações. Apesar de feitas de uma forma anárquica era notória que os atletas conseguiam executar com muito mais qualidade as diversas acções.

Denota-se então que a equipa no início do 16º Microciclo começou a mudar os métodos de treino optando mais pelo treino integrado.

Além disso, no fim do 19º Microciclo, a equipa encontrava-se em 9º classificado, com a mesma pontuação da primeira equipa abaixo da “linha de água”, a 4 pontos da fase de subida e a 9 pontos dos lugares de subida.

Daí surgiu a ideia de percebermos que tipo de exercícios os atletas gostam. Segundo Castelo (1996) na planificação da época desportiva e dos métodos de trabalho é fundamental ter em conta três vertentes: das concepções de jogo do treinador, das capacidades, particularidades e especificidades dos jogadores que constituem a equipa e a tendência evolutiva tanto dos jogadores como do jogo de futebol.

3.2. Estudo de grupo – Preferência e modo de pensar dos jogadores relativamente aos exercícios de futebol.

3.2.1. Introdução

A capacidade de rendimento no futebol é resultado do desenvolvimento interdependente das capacidades e habilidades dos jogadores e que se obtém mediante um método complexo de treino (Cerezo 2000 cit por Sá, 2001). O sucesso é sempre o pretendido no desporto e apesar de muito se especular a respeito das diversas causas que concorrem para o sucesso, no futebol, continua a ser verdade, que o treino constitui a forma mais importante e mais influente, de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Para esse mesmo sucesso, os conhecimentos da teoria e da metodologia do treino, tem-se revelado um pressuposto importante (Mesquita 1997).

É a partir do exercício que o treinador concretiza as suas intenções e através da sua aplicação que os atletas aprendem o conteúdo do treino (Mesquita, 2000). Ao longo dos anos o exercício tem sido sujeito a modificações consideráveis, quer no âmbito da concepção, o conteúdo, na estrutura e na organização (Castelo 2002). Segundo este autor, o exercício de treino é um meio que desponta como um dos mais importantes da actividade do treinador desportivo, e por isso, deve-se ter por ele um respeito, um estudo de acordo com a sua importância não só no âmbito da actividade profissional do treinador, como no processo de desenvolvimento dos praticantes e das equipas.

Dada importância do treino, considerarmos fazer um estudo sobre tal. Visto que a nossa realidade é diferente do futebol profissional, foi importante identificarmos que diferenças poderemos encontrar, comparativamente à literatura actual. Costa (2009) considera que é inequívoco, que a variedade de contextos e objectivos de prática exigem por parte do treinador, o aporte de conhecimentos e competências distintas, adaptadas às distinções dos envolvimento da prática onde actuam.

Guilherme Oliveira (2003) considera que um dos princípios de treino fundamental é a universalização, pois nenhuma equipa é igual a outra, logo não podemos treinar da mesma forma grupos diferentes. Visto que treinamos atletas que competem na 3ª divisão Nacional em Portugal, estes estudam ou trabalham durante o dia, e à noite têm que se deslocar ao local de treino, para poderem competir, no fim-de-semana.

Foi importante perceber se ao fim de um dia de trabalho, estes atletas treinam com o mesmo propósito dos atletas profissionais, alguns deles, acordados 14 horas antes do treino começar. Segundo Rowbottom (2003) os treinadores ao planearem o microciclo

dos seus atletas, devem ponderar o stress, na medida em que a irreflexão da natureza e da extensão do stress adicional da vida, poderá levar a uma adaptação fraca do treino e até mesmo a uma sobrecarga.

Em Costa (2009) um dos treinadores entrevistados alegou ser importante discutir, conversar, dar opiniões, ouvir colegas, no fundo questionar-se. Acrescentou ainda que é preciso pensar essencialmente sempre no jogador. E foi com este objectivo que foi feito este trabalho.

A equipa técnica tinha convicção nos seus métodos de treino. Mas questionámo-nos diversas vezes se aquilo que acreditamos seria o mesmo que os atletas (deste clube em questão, com este estilo de vida, não profissionais, e com uma formação distinta de muitos atletas profissionais) gostavam.

Assim, este estudo de grupo foi efectuado com o intuito de termos um conhecimento mais aprofundado dos atletas do Grupo Desportivo Sesimbra. Sendo estes jogadores não profissionais, foi importante este estudo para percebermos melhor as suas preferências e o modo de pensar. O trabalho consistiu em perceber então a preferência dos jogadores referente aos exercícios em cada parte da unidade de treino e, em cada um destes, quais as razões que levam a essa preferência. Também foi do nosso interesse perceber o que os atletas esperam para a sua carreira de jogadores e ainda, o que valorizam num treinador de futebol. A expectativa passa por perceber o gosto dos atletas quanto ao modo de trabalhar no campo e na forma de actuar do treinador relativamente à sua metodologia de treino. Assim, após este trabalho poderemos retirar algumas ilações que nos farão pensar melhor sobre a metodologia de treino específica a utilizar para estes atletas de forma a atingir os melhores resultados possíveis.

3.2.2. Métodos

3.2.2.1. Recolha de dados

De forma a atingir os objectivos propostos foi efectuado um inquérito. Este inquérito foi entregue aos atletas e efectuado na minha presença, sem que eu estivesse a ver as respostas dadas pelos atletas. A minha presença apenas servia no caso de alguma dúvida que pudesse existir no preencher do inquérito. Para certificar os jogadores de que as respostas aos inquéritos eram anónimos, além de não terem de colocar o nome, os atletas colocariam dentro de uma pasta juntamente com o dos restantes jogadores, tendo assim um resultado mais fidedigno.

O inquérito foi feito aos 24 atletas pertencentes ao plantel à data.

3.2.2.2. Instrumento

Foi efectuado um inquérito com 18 perguntas. Estas 18 perguntas estão divididas em 3 grupos.

No primeiro grupo os jogadores apenas poderiam responder na situação com a qual mais se identificassem. Quatro perguntas que consistia em saber o significado do treino para os jogadores, de que forma encara o feedback por parte do treinador e como classifica o seu potencial e até consideram que poderão chegar. Estas perguntas serviram para que o treinador possa ter mais informação na forma de liderar e motivar os seus atletas.

No segundo grupo foi utilizada uma escala de Likert. 4 perguntas onde os jogadores teriam de responder de 1-7 a cada alínea. (1- Não gosto nada; 2- gosto muito pouco; 3- Gosto Pouco; 4- Neutro (nem gosto nem desgosto); 5- Gosto; 6- Gosto muito; 7 – É o que mais gosto). Esta escala tem a sua origem numa escala de atitudes, na qual o sujeito participante na investigação transmite o seu grau de concordância ou discordância em relação a uma dada afirmação/pergunta (Fortin, 1999). Desta forma, pretendíamos saber, não só de uma forma ordenada os gostos dos jogadores mas acima de tudo se existe algum grupo de exercícios que claramente se destacasse na preferência dos jogadores. Três das perguntas foram sobre a preferência de exercícios, durante os momentos do treino (Aquecimento, Parte Principal e Retorno à Calma). A última questão deste grupo era sobre características do treinador. Foi importante perceber também o que os jogadores valorizam num treinador (sendo esta a última pergunta analisada neste relatório).

Por fim, o último grupo consistiu em 10 perguntas onde os jogadores poderiam colocar o número de respostas que entendessem. Em cada grupo de exercícios existiam várias hipóteses de respostas fechadas. Estas hipóteses tiveram como base a biografia e algumas conversas com os jogadores anteriormente de forma a dar todo o tipo de soluções como resposta. Estas perguntas serviram para aprofundar a razão pela qual os atletas gostam de cada tipo de exercício.

Em princípio, agrupar todas as questões relacionadas com o mesmo tema terá as suas vantagens. Caso contrário, corre-se o risco de parecer que se estão a repetir questões. No entanto, quando as questões são de opinião, é recomendável ignorar esta premissa, de modo a evitar que as respostas sejam influenciadas pelas anteriores e,

consequentemente, enviesadas pela preocupação do indivíduo em ser coerente (Ghiglione & Matalon, 2005).

Neste questionário, em relação à forma, a grande maioria das questões são do tipo fechado. Em cada questão, é apresentada uma lista com as respostas possíveis, de entre as quais o entrevistado escolhe aquela que melhor corresponde à verdade. Já em relação ao conteúdo, são questões de opinião. Estas questões são também intituladas de questão “psicológica” ou “subjectiva”, pois tratam informações impossíveis de recolher de outra maneira (Ghiglione & Matalon, 2005).

3.2.2.3. Tratamento de dados

Nas 4 primeiras questões onde foram utilizadas a escala de Likert, verificaremos de que forma os atletas classificam a sua preferência por exercícios e pelas características de um treinador de futebol. Como as medições da importância das diferentes dimensões são medições repetidas, deve usar-se o teste de Friedman. Se existirem diferenças na importância (avaliada numa escala ordinal) atribuída a cada uma das dimensões, então as distribuições da importância diferirão pelas diferentes dimensões da popularidade. Se o teste for significativo, faremos depois a comparação múltipla das medidas das ordens para identificar dimensões onde se observam as diferenças.

Para as restantes perguntas foi utilizado o Teste de Qui-Quadrado visto tratarem-se de variáveis qualitativas. Este teste serve para se avaliar se a distribuição observada dos elementos das amostras pelas classes da variável é aleatória e/ou segue uma determinada distribuição empírica. Os pressupostos para a utilização deste teste são: 1) variáveis qualitativas organizadas em contagens; 2) amostras independentes; 3) $N \geq 20$; 4) 80% dos valores esperados, sob H_0 , superiores ou iguais a 5 (Maroco, 2010).

3.2.2.4. Hipóteses

H1: Existem associações quanto à causa como os jogadores encaram o treino.

H2: Existem associações quanto à ambição chegar a campeonatos profissionais.

H3: Existem associações quanto ao modo como percebem os feedbacks.

H4: Os jogadores preferem os exercícios de posse de bola durante o aquecimento.

H5: Os jogadores preferem os exercícios de jogos reduzidos para a parte principal do treino.

H6: Os jogadores preferem exercícios lúdicos no momento do retorno à calma.

H7: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios analíticos de passe e recepção.

H8: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios de posse de bola.

H9: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios de jogos reduzidos.

H10: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios de finalização.

H11: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios analíticos de passe e recepção.

H12: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios sectoriais.

H13: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios treino conjunto.

H14: Existem associações nas causas pelo qual os jogadores gostam dos exercícios lúdicos.

H15: Existem associações nas causas na preferência de variáveis utilizadas nos exercícios.

H116: Existem diferenças significativas relativamente às características que qualificam um treinador.

3.2.3. Conclusão

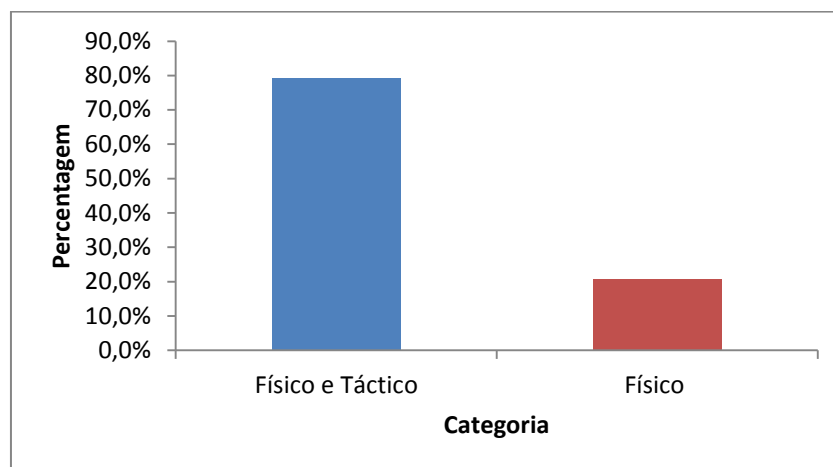


Figura 16 - *Porcentagem relativa ao significado dado pelos jogadores ao treino.*

Questionados sobre as suas convicções da importância do treino, 79% da equipa considera que treina para se encontrar preparado tanto a nível físico como tático para estar preparado para os jogos e apenas uma minoria considera que o treino apenas serve para estar bem fisicamente e o jogo é que acarreta a evolução tática do atleta. Estes resultados estão de acordo com a opinião de Garganta (2004).

São inúmeras as causas pelas quais um jogador pode gostar de treinar, que se justificam por haver atletas que gostam de treinar a nível físico, outros a nível tático e ainda por considerarem que o treino é fundamental para progredir na carreira. Os nossos resultados estão de acordo também com o parecer de Pereira (2006) ao considerar que uma das vertentes treino está relacionada com a manutenção física, anímica e tática. Também para Mesquita (1991) que considera que o treino serve para otimizar as capacidades dos atletas levando-os a melhores prestações desportivas.

De realçar que, nenhum jogador vê o treino como uma obrigação ou considera que vai ao treino apenas para ser convocado. Nenhum atleta referenciou não gostar de treinar.

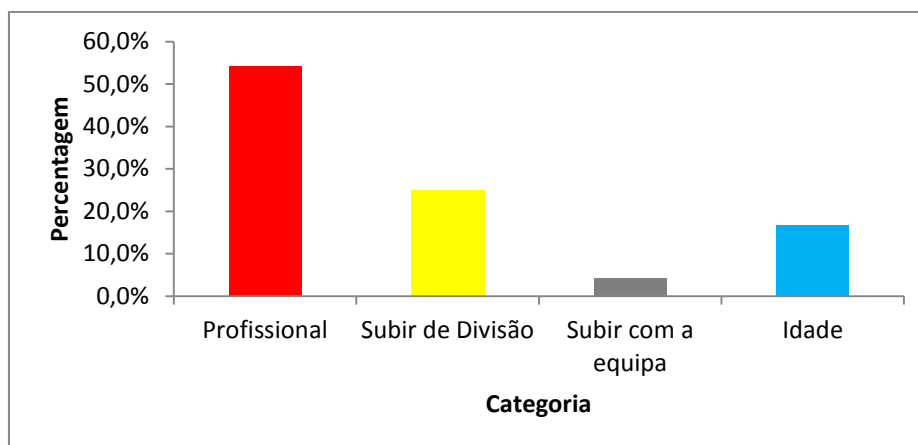


Figura 17 - Percentagem relativa às ambições dos jogadores na sua carreira.

Consideramos também que tal como (Ferreira & Gaspar, 2005) que seria fundamental ter conhecimento dos verdadeiros motivos do atleta para a prática do futebol, para uma orientação mais direccionada nesse sentido. Dado que os motivos pelo qual se praticam futebol podem ser muitos, tentamos perceber as ambições dos atletas. Mais de metade (54%) dos atletas ambicionam ainda atingir o futebol profissional na sua carreira. É a mesma percentagem que considera que tem potencial para jogar na II Liga ou acima.

Apesar dos muitos motivos apresentados na revisão de literatura ser o divertimento e o estar com os amigos ou estar no desporto apenas por gostar, nenhum atleta considerou estar no clube apenas por gostar de futebol e o importante ser jogar, no entanto, cerca de 20% do plantel já não ambiciona ir mais longe na sua carreira por considerar que a sua idade não lhe permite. Cruz (1996) acrescenta ao referir que quanto mais os atletas gostarem e tiverem de praticar um determinado desporto, quanto mais investirem, quanto mais oportunidades sentirem que foram oferecidas pelo seu empenho, maior será o seu compromisso ou comprometimento com esse desporto. Esta pode então ser uma forma de motivação da equipa técnica dado que os atletas têm ambição de subir na carreira numa modalidade que envolve muito dinheiro a nível mundial. Apenas 4% dos atletas centraram a sua resposta no sucesso no clube, gostando apenas que na sua carreira subisse de divisão com o clube actual (GDS).

Assim é fundamental perceber que metade deste plantel ainda tem ambições de subir na carreira e esse tem de ser um factor de estimulação por parte da equipa técnica para com os atletas. Aliado aos atletas considerarem que é o treino que os faz evoluir, é fundamental relembrá-los das suas ambições em treinos de menor desempenho.

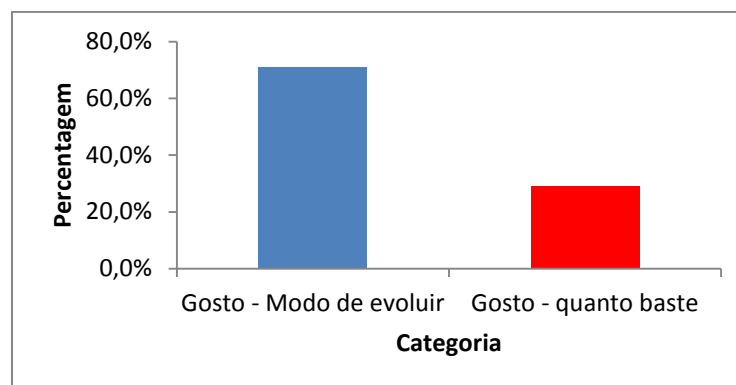


Figura 18 - *Percentagem relativa ao gosto pelo feedback dado pelo treinador durante os exercícios.*

Todos os jogadores do plantel alegaram gostar de receber feedbacks do treinador. São vários os autores já referenciados na revisão de literatura, que estão em consonância com o facto de o Feedback é que faz a ligação, entre o que o exercício e o que o treinador deseja que a equipa efectue (Mourinho cit por Lopes, 2005, Carvalhal cit por Lopes, 2005, Cunha, 2007). Não houve diferenças pela justificação para este feito, sendo que um grupo considera que é através do feedback que se evolui e outro que gosta de feedbacks mas na dosagem adequada. Este resultado está de acordo com Graça (1998) ao considerar que o feedback depende das características dos jogadores, onde um feedback pode revelar-se vantajoso, inconsequente ou até prejudicial.

Assim, durante o treino, temos de ter consciência que uma grande maioria gosta de ser corrigido mas alguns jogadores não o podem ser feito em todo e qualquer momento. É importante então que a equipa técnica consiga identificar estes atletas para que retire o melhor desta situação sabendo lidar melhor com estes atletas.

Tabela 4 - *Preferências de exercícios a executar durante o aquecimento.*

	Técnica	Posse bola	Lúdico	Livre	Flexibilidade	Corrida intensa	Corrida ligeira
Técnica	-	,026	,001	,001	,000	,000	,000
Posse bola	,026	-	,263	,229	,023	,005	,002
Lúdico	,001	,263	-	,934	,245	,082	,039
Livre	,001	,229	,934	-	,281	,098	,048
Flexibilidade	,000	,023	,245	,281	-	,561	,361
Corrida intensa	,000	,005	,082	,098	,561	-	,739
Corrida ligeira	,000	,002	,039	,048	,361	,739	-

Depois de sabermos um pouco mais sobre a preferência dos atletas considerámos que também era importante saber o que mais gostam de fazer durante o treino. Durante o aquecimento os exercícios analíticos no treino da técnica apresentaram o resultado mais elevado evidenciando diferenças significativas para os restantes exercícios.

Pelas perguntas anteriores já analisadas percebemos que metade do plantel treina para se encontrar bem fisicamente, é então importante fazer os jogadores perceberem a importância do aspecto físico para que se possam empenhar mais neste aspecto.

Tabela 5 - Preferências de exercícios a executar durante a parte principal do treino.

	Conjunto	Reduzidos	Finalização	Posse Bola	Técnica	Lúdico	Colectivo	Posicional
Conjunto	-	,085	,037	,008	,000	,000	,000	,000
Reduzidos	,085	-	,711	,345	,006	,000	,000	,000
Finalização	,037	,711	-	,565	,016	,000	,000	,000
Posse Bola	,008	,345	,565	-	,065	,003	,000	,000
Técnica	,000	,006	,016	,065	-	,234	,072	,008
Lúdicos	,000	,000	,000	,003	,234	-	,537	,140
Colectivo	,000	,000	,000	,000	,072	,537	-	,388
Posicional	,000	,000	,000	,000	,008	,140	,388	-

Durante a parte principal o treino conjunto demonstrou ser o exercício no topo das preferências dos nossos atletas não demonstrando diferenças apenas para os jogos reduzidos. De realçar que, enquanto que, os exercícios analíticos de passe condução de bola são os mais desejados durante o aquecimento, os exercícios de posse de bola têm uma maior preferência durante a parte principal do treino, apesar de haver apenas diferenças marginais.

Tabela 6 - Preferências dos jogadores no momento do retorno à calma.

	Alongamentos	Reforço Muscular	Lúdico	Penáltis	Feedback
Alongamentos	-	,028	,009	,002	,001
Reforço Muscular	,028	-	,663	,328	,175
Lúdico	,009	,663	-	,586	,356
Penáltis	,002	,328	,586	-	,703
Feedback	,001	,175	,356	,703	-

No retorno à calma os alongamentos estão claramente no topo das preferências dos atletas.

Foi importante também para nós percebermos de que forma os jogadores vêm cada um dos exercícios.

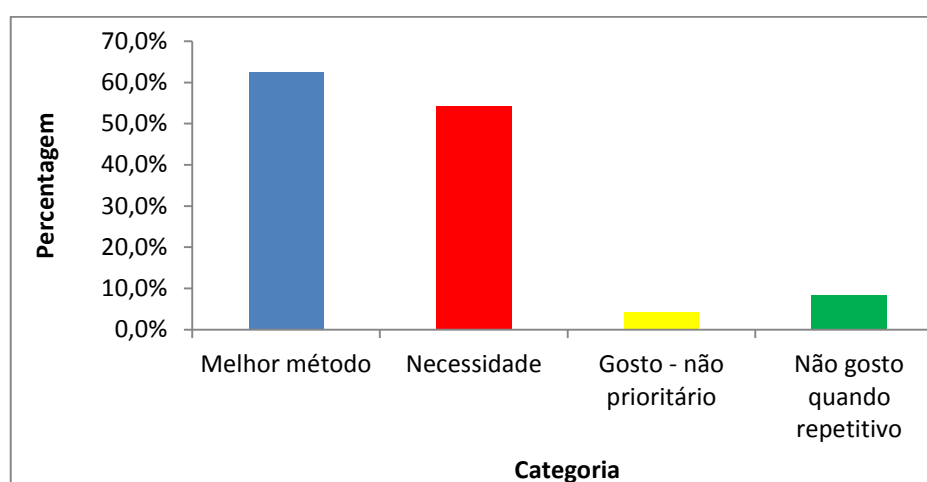


Figura 19 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios analíticos de passe.

Quando questionados sobre os exercícios analíticos de passe-recepção, condução de bola, 62,5% do plantel considera que esta é a melhor forma de treinar as habilidades técnicas. De acordo com Graça & Mesquita (2007) e Williams & Hodges (2005) o treino da técnica de uma forma fechada, são de gestão fácil e dá segurança ao treinador isto que a eficiência do treino vai ser elevada, não entanto, o autor não considera que seja suficiente para considerar eu isso acarrete uma aprendizagem para o jogo.

Deste modo, poderemos estar perante um trabalho de modificação de crenças dos jogadores, pois estes acreditam que ao treinarem a técnica de uma forma fechada é a melhor forma de evoluir. Mais de metade do plantel 54% considera que gosta destes exercícios pois considera que os aspectos técnicos têm de ser melhorados. Estes resultados encontram-se perto dos de Cunha (2007) onde jogadores consideraram o aspecto técnico em 71% dos casos como muito importante.

Moya (1998) considera que as equipas na alta competição, quando jogam de uma forma livre são muito mais complicadas pois já não têm carências técnicas. Dada esta crença dos atletas, começa por ser neste aspecto técnico uma das características que os atletas têm de evoluir. Apenas 4% do plantel considerou então que este tipo de exercícios não é prioritário. Sendo que 8% fez o reparo de não gostar quando este exercício se torna demasiado repetitivo.

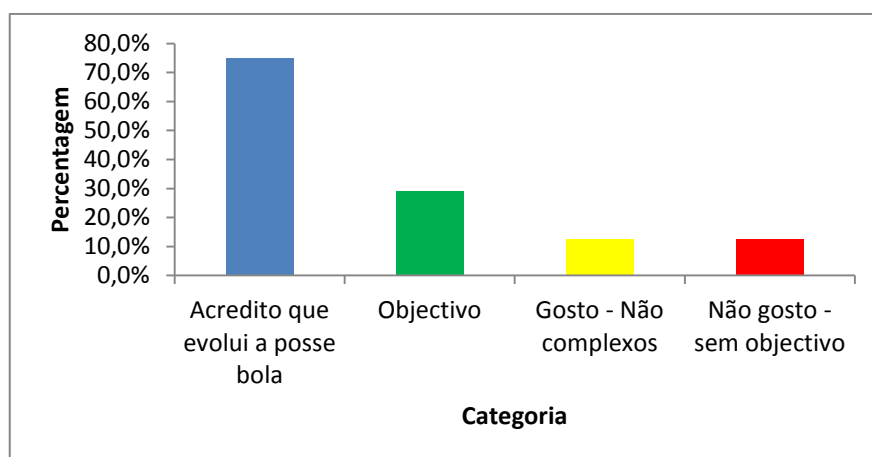


Figura 20 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de posse de bola.

As crenças dos jogadores nos exercícios de posse de bola deve-se ao facto de considerarem que, esta é uma forma de evoluir a posse de bola em jogo (75%). Apenas, 13% considerou não gostar deste tipo de exercícios quando não há um objectivo a atingir. Esta pequena percentagem vão ao encontro do que Carvalhal citado por Lopes (2005) disse ao considerar que os exercícios têm de ter como objectivo a forma de jogar. Estes são aspectos de percentagem reduzida, que têm de lhe ser oferecida uma importância relativa. Relembramos que o objectivo deste trabalho é perceber como os atletas vêem os métodos de treino.

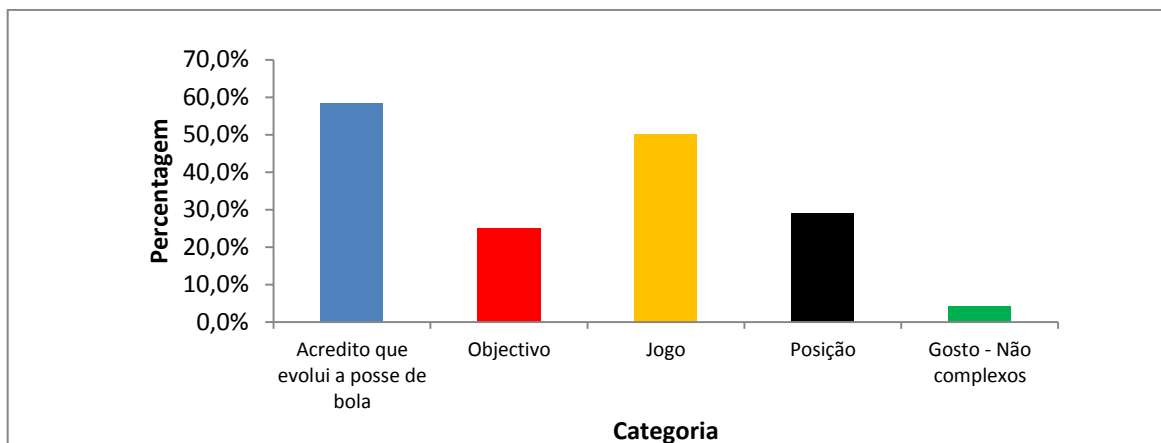


Figura 21 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de jogos reduzidos.

Comparativamente aos exercícios de posse de bola, nos jogos reduzidos apenas 58% dos atletas considera que neste exercício os jogadores evoluem a sua capacidade de posse de bola e as suas capacidade técnicas. Esta percentagem na nossa opinião devia de ser mais elevada do que no exercício anterior, por além da decisão estar dependente da capacidade técnica, a capacidade de posse de bola não é um fim em si mesmo mas está ligada ao jogo Graça & Mesquita (2007). Metade do plantel considera que gosta de efectuar jogos reduzidos dado o lado competitivo de ser um jogo. Apenas 4% dos atletas não gosta quando os exercícios são demasiado complexos. Esta percentagem é positiva visto que de acordo com Scaglia (2003, cit por Costa, 2009) quando este tipo de exercícios tem uma complexidade adequada para os níveis dos jogadores, estes conseguem ter maior partido do exercício.

Apenas 25% considera importante que este exercício tenha um objectivo tático a adquirir e 29% quando pode treinar aspectos importantes da sua posição. Estas percentagens relativamente baixas não estão de acordo com vários autores que consideram que os exercícios de jogos reduzidos são uma decomposição do jogo, para níveis mais simples, mas sem desvirtuar a natureza do jogo (Queiroz, 1986; Bangsboo, 1997; Oliveira, 2004; Graça & Mesquita (2007). No entanto, sendo o 2º exercício nas preferências dos jogadores, se os soubermos motivar, teremos um aumento da complexidade através do aumento da competitividade no decorrer do exercício decorrente principalmente de constrangimentos psicológicos (Sá, 2001).

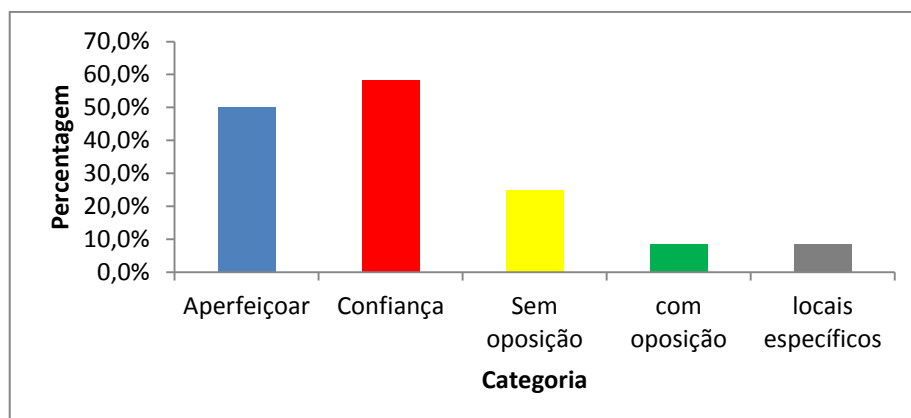


Figura 22 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios de Finalização.

A maior razão para os jogadores gostarem dos exercícios de finalização trata-se por considerarem que lhes dá confiança 58%. Outro aspecto a termos em conta é a oposição, onde 25% dos atletas gosta dos exercícios apenas quando pode rematar sozinho contra 8% que impõem ter de ter oposição. A biografia considera a presença de adversário é fundamental pois esta, ao condicionar os jogadores vai incorporar adaptações nos jogadores devido aos constantes constrangimentos ao nível de percepção, decisão e realização de acções do jogo (Sá, 2001).

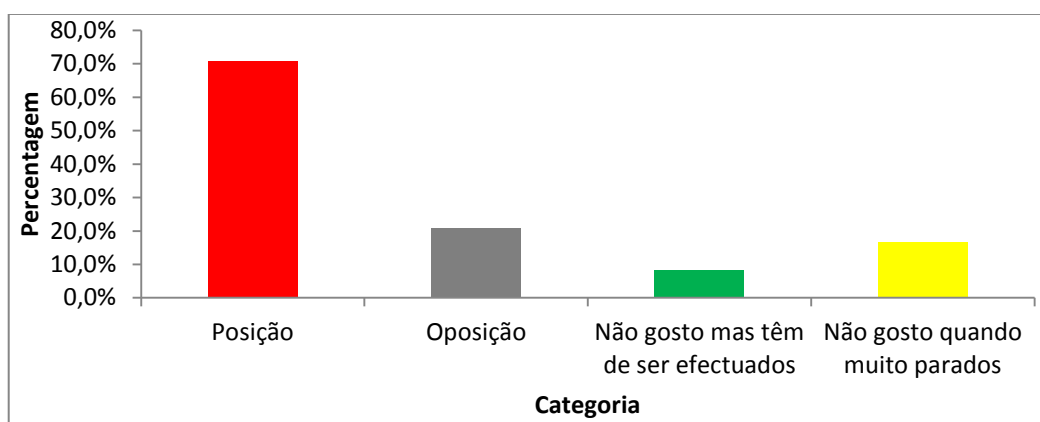


Figura 23 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios sectoriais.

A maioria dos jogadores (70%) gosta de exercícios sectoriais porque considera fundamental repetir o que vai fazer na sua posição. Esta percentagem reduz para 50% quando os exercícios são metaespecializados ou em termos de Macro princípios. Os atletas alegam gostar deste exercício, apenas 13% admitiu não gostar de exercícios com evidências na dimensão táctica, mas quando fazemos escala com os restantes percebemos que tanto os sectoriais como o treino a nível Macro está claramente no fundo da lista de preferências.

O trabalho do treinador fica dificultado quando tem uma dupla tarefa: desfazer hábitos indesejados e substituí-los por outros, que considere mais-valia (Goleman et al, 2002). A este trabalho referimo-nos aos movimentos mais repetidos pelos jogadores em campo, como às rotinas de treino e crenças nos exercícios que se fazem.

Como podemos comprovar na revisão de literatura, os jogadores estão relutantes quanto ao benefício da adopção desta metodologia de treino, sobretudo aqueles que estavam mais habituados à metodologia tradicional (Cerezo, 2000 cit por Sá 2001). O que nos leva a crer este facto é de 16% considerar que não gosta de exercícios tácticos quando são muito parados. Parece-nos que este facto está relacionado com os treinos tradicionais da táctica onde há inúmeras paragens e alguns movimentos apenas.

Estes dados estão muito longe daqueles encontrados por Cunha (2007) onde treinadores e jogadores foram questionados pelas principais causas para terem chegado ao sucesso e o aspecto táctico-cognitivo encontra-se em primeiro lugar com 87,1%. Deste modo, verificamos que uma das crenças e dos aspectos que os jogadores têm que ter é neste tipo de trabalho e melhorar também o seu posicionamento em campo.

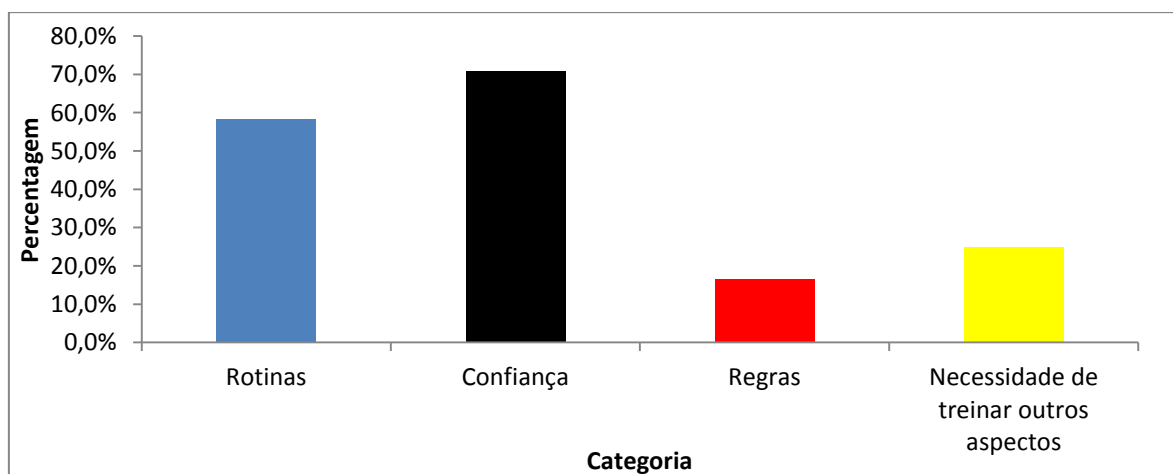


Figura 24 - Gostos e convicções dos jogadores relativos ao treino conjunto.

O maior motivo para os atletas gostarem do treino conjunto é de que esta situação dá-lhes confiança em 71% e 58% considera que é deste modo que se desenvolve o modelo de jogo. Estes resultados parecem estar de acordo com Duarte citado por Mendonça (2010) que considera que uma equipa só pode jogar com qualidade se houver rotinas, mas para que elas existam o treino tem de estar a condizer.

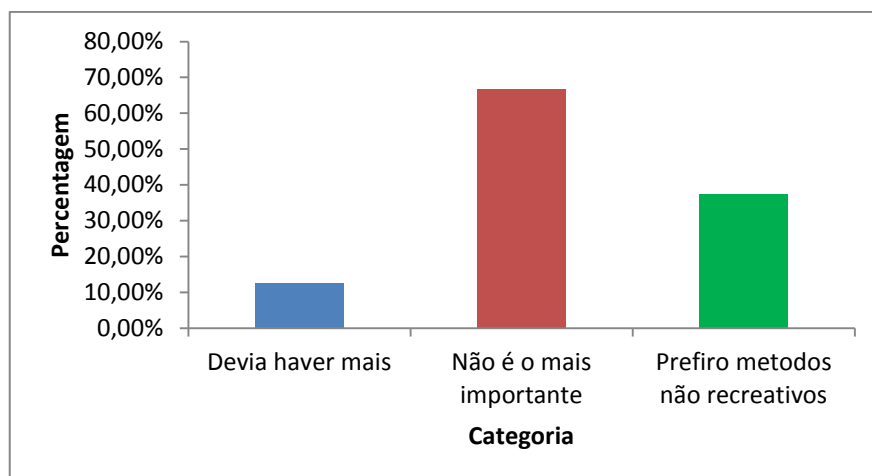


Figura 25 - Gostos e convicções dos jogadores relativos aos exercícios lúdicos.

Como jogadores não profissionais, estes atletas têm outra actividade como profissão principal. Muitos deles quando chegam aos treinos já estão acordados à mais de 13 horas, e questionámos sobre o facto de estarem disponíveis para o treino. Em todas estas perguntas foi sempre como opção responderem que depois de um dia de trabalho não teriam paciência para trabalhar de uma ou outra determinada forma. Foi consensual, 100% dos atletas não accionou esta resposta.

Quisemos aprofundar os gostos dos nossos jogadores relativamente ao jogos lúdicos; 100% alegou gostar de exercícios lúdico-recreativos, mas 67% compreende que não é o mais importante, e 38% considera que prefere treinar de uma forma competitiva. Apenas 13% alegou que como não são uma equipa profissional deveriam efectuar mais este tipo de exercícios. Este é mais um dado que esta equipa deseja treinar de uma forma não recreativa e estando dedicada nos resultados da equipa.

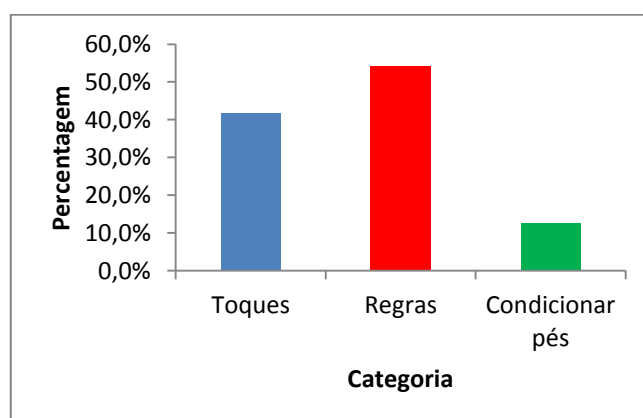


Figura 26 - Gostos e convicções dos jogadores relativos às condicionantes a utilizar nos exercícios.

Quando confrontados com o tipo de condicionantes que mais gostam, mais de metade do plantel (54%) acabou por preferir as regras que sirvam para a implementação do modelo de jogo. Estes resultados estão de acordo com vários autores que consideram que a criação de condicionantes que levem ao maior número de situações para a resposta que se deseja (Araújo, 1997; Faria 2004 cit por Pereira 2006). 42% gosta que haja limitação de toques, indo ao encontro do que pensam Graça & Mesquita (2007) que considera que um dos 4 princípios pedagógicos seja a modificação por exagero, alterando as regras do jogo. Apenas 13% dos atletas consideraram importante a inutilização de um pé ou a utilização alternada dos pés. Esta é uma das soluções apontada por Losa et al (2001) que é apreciada pelos atletas.

Tabela 7 - Preferências dos jogadores relativos às características do Treinador.

Valores	
	Média valores
Interventivo	5,71
Conhecedor	6,46
Psicológico	6,56
Exercícios físicos	4,31
Exercícios didáticos	4,19
Compreensivo	5,46
Relacional	7,10
Disciplinador	7,46
Divertido	6,79
Comunicador	6,85
Ouvinte	7,15
Ambicioso	9,96

Por fim, foi fundamental para nós percebermos que características os jogadores mais valorizam num treinador. Ser treinador implica gerir uma equipa e jogadores e para tal é necessário que desempenhe um conjunto de funções como: liderar, educar, gerir, motivar, aconselhar, disciplinar (Araújo & Henrique, 1999 cit. por Costa, 2009).

Apesar destas características serem mencionadas na biografia estudada, a “Ambição” foi a particularidade mais distinguida pelos atletas. Com esta mensagem o plantel dá-nos a indicação que gostam de vencer e querem que exijam mais deles. As características que se seguem são de o treinador ser disciplinador e de saber comunicar e ouvir os atletas.

As características do âmbito psicológico parecem prevalecer sobre as características de ordem tática ou de capacidades de treinar a equipa. Estes resultados vão ao encontro de Costa (2009) onde quanto à importância dos 4 conteúdos (tático, técnico, físico e psicológico) as opiniões deram maior importância ao aspecto psicológico. No entanto, noutro estudo, treinadores consideraram que a maior causa para chegar ao sucesso são as razões tático-cognitivas (87,1%), situando-se as psicológicas em 2º com 77,4%. Será que há então uma sobrevalorização dos aspectos táticos por parte do treinador e uma desvalorização do bem estar dos atletas ou o inverso?

Seja como for é importante que a equipa técnica esteja atenta a estes dados, saiba estabelecer boas relações com os atletas, sem deixar de ser disciplinador e sendo o ambicioso na procura do sucesso. A característica de conhecedor do jogo a nível técnico e tático é apenas a 8ª característica mais valorizada ao contrário do que pensa Silva (1998) ao considerar que o treinador deve conhecer detalhadamente as características do jogo para que possa desenvolver metodologias de treino que correspondam ao rendimento competitivo no futebol. Afinal as características relacionadas com a metodologia de treino foram as menos valorizadas pelo plantel do GDS.

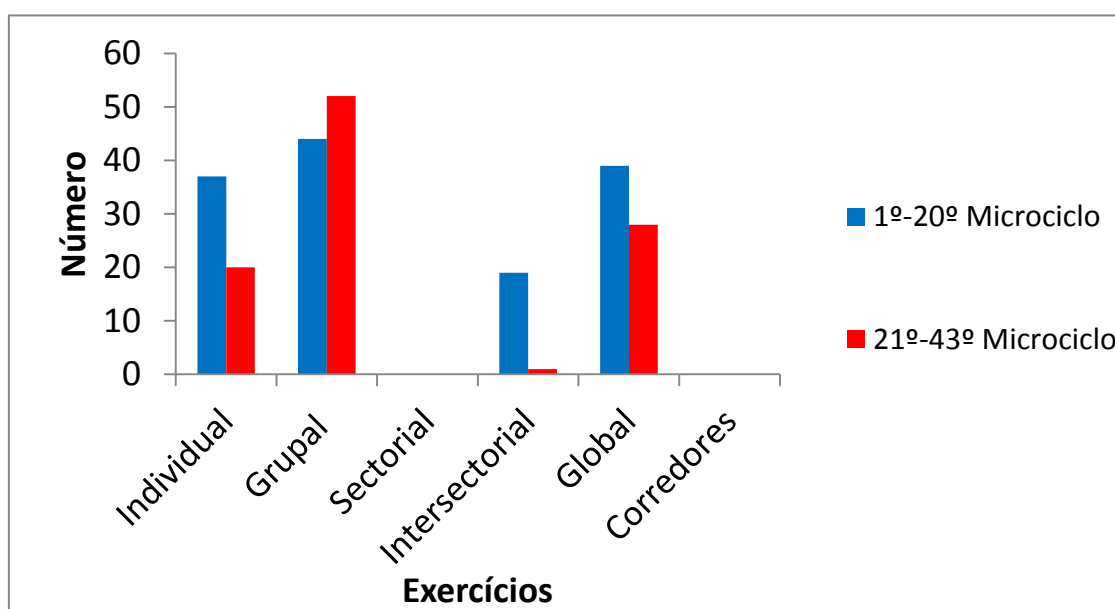


Figura 27 - Tipo de exercícios de treinos efectuados ao longo do ano dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1ª-20ª Microciclo e a 2ª metade 21ª-43ª.

Podemos facilmente aperceber das diferenças em termos metodológicos que houve na equipa após o período de descanso na época de Natal. Os exercícios globais

passaram a deter a maioria dos exercícios feitos ao longo da 2ª metade, muito por culpa de 22 treinos conjunto feitos durante este período, mas também, pelo claro decréscimo do número de exercícios. É notória também a descida de valores nos exercícios grupais e intersectoriais.

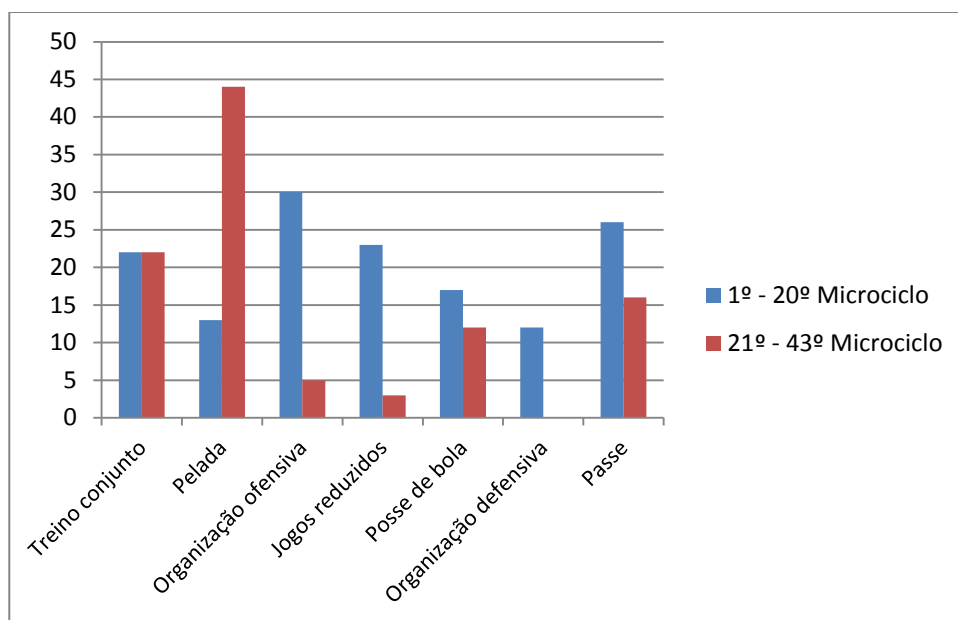


Figura 28 - Variedade de exercícios ao longo do ano, dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1º-20º Microciclo e a 2ª metade 21º-43º.

Podemos constatar que as peladas foram os exercícios mais utilizados na 2ª metade da época (43%), seguindo-se dos exercícios de treino conjunto e exercícios de passe. Verifica-se também o quase desaparecimento das situações de jogos reduzidos e do treino de situações de organização ofensiva. Os exercícios de organização ofensiva (ou defensiva) consistiam em exercícios que tivessem como objectivo o treino deste momento de jogo de uma forma mais contextualizada em campo, isto é, os jogos reduzidos também podem servir para melhorar a organização ofensiva, porém, se este exercício tivesse como objectivo a simulação de uma fase do jogo considerámos de organização ofensiva. O treino de situações no momento defensivo deixou de ocorrer.

Assim podemos facilmente perceber que o padrão semanal foi executado através de exercícios de passe como aquecimento e partindo para um treino conjunto ou uma pelada, (ocorrendo de vez em quando um exercício de posse de bola). Tendo isto, não é de estranhar que na 2ª fase da época, a metodologia de treino utilizada na equipa do GDS foi o treino integrado, com uma utilização quase total (97%).

Os resultados desportivos tiveram uma melhoria significativa. Como já foi referido, no fim do 19º microciclo encontrávamos com a mesma pontuação da primeira equipa classificada para descer de divisão. Após este período a equipa melhorou os seus resultados, recuperou os 9 pontos necessários para se classificar para a fase de subida, atingido mesmo o 2º lugar (lugar que garantia a subida de divisão), e acabou por disputar a subida de divisão até poucos jogos do final.

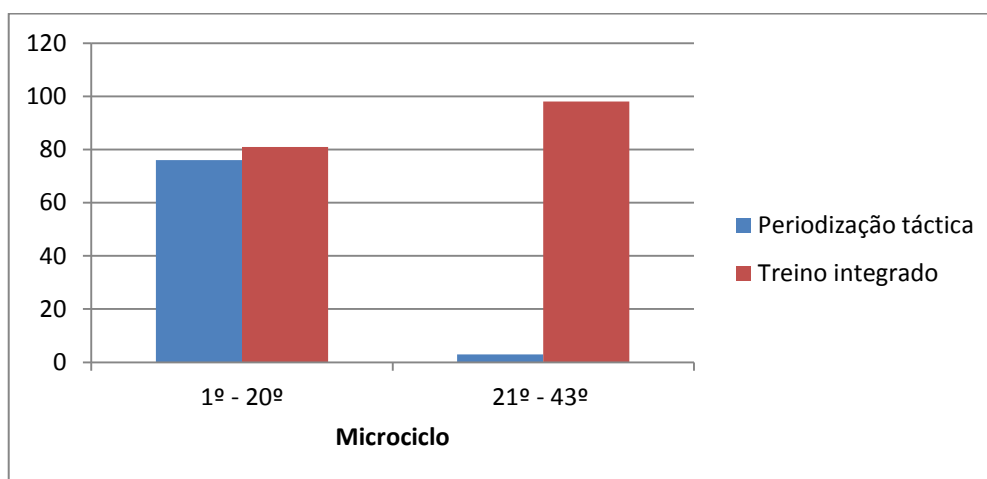


Figura 29 - Tipo de metodologia utilizado ao longo do ano, dividido em 2 períodos, a primeira metade da época 1º-20º Microciclo e a 2ª metade 21º-43º.

3.3. Investigação Pedagógica – Padrões de jogo ofensivo: Análise comparativa entre o contra-ataque e o ataque posicional.

3.3.1. Introdução

Em tempos, considerou-se que o sistema de jogo definia o estilo de jogo utilizado pelas equipas. Até aos dias de hoje, onde estão definidos métodos ofensivos, métodos defensivos e momentos de jogo.

Os métodos ofensivos visam uma coordenação eficaz das acções dos jogadores que constituem a equipa, por forma a criar as condições mais favoráveis para concretizar os objectivos do ataque (o golo) (Castelo, 2003). Um desses métodos ofensivos é o Contra-ataque.

O Contra-ataque consiste em atacar após o ataque adversário, aproveitando um conjunto de características que o jogo oferece para poder chegar o mais rápido possível à baliza adversária. O Contra-ataque tem poucos toques, envolve poucos jogadores,

chegando o mais rapidamente possível à baliza adversária, ganhando vantagem espacial e numérica, criando situações para finalizar. (Pontes 2011).

Castelo (2003) analisou os métodos de jogo ofensivos das equipas, sendo 44% em ataque posicional, 49% em ataque rápido e apenas 6% em contra-ataque. Mas quando analisado o número de golos marcados, repara-se que os golos ocorrem 37% em ataque posicional, 42% em ataque rápido e 21% em contra-ataque. Além de demonstrar que o Contra-ataque é o método ofensivo com menores valores em termos absolutos, concluímos também que é o método com maiores valores em termos relativos. Outra conclusão que podemos retirar é que 63% dos golos ocorrem em jogadas rápidas, e Castelo (2003) comprovou isso ao demonstrar que em média um ataque tem a duração de 22 segundos, mas a média das jogadas que acabam em golo demoram apenas 18, sendo que 50% dos golos tiveram mesmo uma duração inferior a 15 segundos.

Ramos (2009) fez uma observação sequencial à selecção Espanhola, no Euro 2008, utilizando variáveis como o tipo de recuperação da posse de bola, o número de jogadores envolvidos no ataque, o método de jogo ofensivo utilizado e se as sequências ofensivas acabadas em golo, em remate ou apenas chegadas ao meio campo ofensivo. Desta forma verificou que, sendo a selecção espanhola uma equipa que privilegia o ataque posicional, a obtenção do golo advém com maior probabilidade quando é efectuado um ataque longo de curta duração (contra-ataque ou ataque rápido).

Barbosa (2009) fazendo um estudo à eficácia do processo ofensivo, utilizou variáveis como a zona de recuperação da posse de bola, o tempo de cada sequência ofensiva e o número de jogadores envolvidos. Verificou então que uma sequência ofensiva com menor duração, menor número de passes e menos jogadores envolvidos tem tendência a aproximar-se do sucesso. Neste estudo, o contra-ataque foi novamente o método que apresentou maior eficácia.

Dados os resultados que indicam que o contra-ataque tem um maior sucesso, em termos absolutos, relativamente ao ataque posicional, decidimos estudar este método ofensivo.

Tenga (2010) quis perceber em que condições o contra-ataque e o ataque posicional têm mais sucesso, comparativamente à organização defensiva. Comprovou então, que situações em que a defesa adversária não esteja organizada o contra-ataque tem um maior sucesso. Para percebermos se o adversário está organizado decidimos analisar o número de jogadores na zona da bola, a diferença de jogadores relativamente

ao adversário. Para completar esta informação decidimos analisar também o número de jogadores existentes à frente da linha da bola não só do adversário, mas também da equipa do GDS e as respectivas diferenças.

Silva (2007) comparou equipas superiores com equipas inferiores tendo em conta diversas variáveis tais como: a zona de recuperação da posse de bola, a relação de superioridade ou inferioridade entre o ataque e a defesa, o tipo de recuperação de bola e o primeiro passe, após a recuperação da posse de bola. Estabeleceu ainda uma relação entre o local da recuperação de bola, nas jogadas que acabam em finalização, e o local da finalização. Este estudo demonstrou que cerca de 42% das recuperações da posse de bola são efectuadas através da intercepção e que o primeiro passe após a recuperação da posse de bola tende a ser curto.

Assim, consideramos que a zona de recuperação da posse de bola, o tipo de recuperação de bola e o primeiro passe após a recuperação da mesma seriam variáveis importantes a serem analisadas.

Garganta (1997) estudou a fase ofensiva de equipas de alto rendimento e nesse estudo foram usadas variáveis como, o número de jogadores envolvidos em cada ataque, o tipo de intersecção, a duração do ataque, as zonas e causas de recuperação da posse de bola e o método de jogo ofensivo. De modo a melhorar a tornar o estudo mais completo também analisamos o número de jogadores envolvidos.

Nascimento (2008) observou as sequências ofensivas do Manchester United, após a recuperação de bola, analisando variáveis como as zonas e formas de recuperação da posse de bola, o jogador que recupera a bola, as características do primeiro passe, o número de jogadores envolvidos, o tempo de cada jogada, o tipo de finalização e o método de jogo ofensivo. Com os resultados concluiu que as jogadas terminadas em remate começam, quase na sua totalidade, com um passe curto, após a recuperação da bola ter sido feita, principalmente, através de intercepção.

Sendo que já temos em consideração a maioria destas variáveis, consideramos também em acrescentar o jogador que recupera a bola e o tempo de cada jogada para percebermos se tem influência no finalizar da jogada.

Assim, o objectivo deste artigo é perceber no momento da transição ofensiva, as jogadas que acabam em remate ou em golo, daquelas em que a equipa perdeu a posse de bola não criando uma situação de perigo para a equipa adversária. Como não existe

apenas um tipo de método ofensivo, quer-se identificar o que diferencia uma transição ofensiva que consegue em poucos segundos chegar à área adversária, de uma transição ofensiva em que a mudança da posse de bola consiste, apenas, num momento de câmbio de confronto de uma organização defensiva para uma organização ofensiva em ataque organizacional (entenda-se posicional).

Para atingir estes objectivos tivemos em conta: o momento da recuperação da posse de bola, (como é que o modo de defender e de recuperar a posse de bola constrange o sucesso ofensivo) o desenvolvimento da jogada e aspectos gerais da mesma.

Esperamos assim obter um melhor conhecimento do modelo de jogo da equipa, relativamente a este momento do jogo, podendo assim alterar e informar os atletas da forma como devemos modificar para atingir um maior sucesso.

3.3.2. Método

3.3.2.1. *Amostra*

Foram observados 3 jogos do Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) da época desportiva de 2011/12. A análise foi feita aos 3 primeiros jogos do mês de Janeiro. É de realçar que nestes 3 jogos não ocorreu nenhuma expulsão e o sistema táctico utilizado pelo GDS foi sempre o mesmo.

O objectivo deste estudo é a análise de todas as jogadas que ocorram após uma recuperação da posse de bola (RP), dentro das quatro linhas, e perceber de que forma esta recuperação influencia o sucesso da jogada e o método ofensivo utilizado pela equipa.

Foi analisado um total de 135 jogadas que se iniciaram através de uma recuperação de bola no terreno de jogo, acabando no momento da primeira pausa, seja por I) saída da bola do terreno de jogo, II) falta, III) fora de jogo, IV) golo ou por recuperação da posse de bola, por parte do adversário.

Por recuperação da posse de bola entende-se o momento em que a equipa que estava a defender passa a ter a posse de bola. Não são contabilizadas as recuperações de bola que não tenham sido efectuadas de forma dinâmica (foras de jogo, faltas ofensiva, saída da bola do terreno de jogo), nem aquelas que sejam recuperadas através do Guarda-Redes.

Para que uma sequência ofensiva seja contabilizada o jogador tem que dar, pelo menos, 3 toques na bola, passar a bola a um colega ou efectuar um remate (Garganta 1997). Com isto não eliminamos as situações em que uma bola recuperada tenha sido perdida num segundo, devido a uma boa pressão exercida pelo adversário.

2.3.2.2. *Procedimentos*

De modo a concretizar a presente metodologia foi necessário percorrer um conjunto de fases, cuja descrição é apresentada de seguida:

Fase 1: Construção do quadro de referência.

Realizou-se uma pesquisa bibliográfica e documental referente à problemática para este trabalho, procurando seleccionar a informação disponível que mais se enquadrasse com o tema deste trabalho. Após consulta bibliográfica foi feito um quadro com as variáveis em estudo (em anexo). Estas variáveis dividem-se em 3 dimensões: i) início do processo ofensivo, ii) desenvolvimento do processo ofensivo e iii) globalidade do processo ofensivo. Para cada uma destas dimensões foram estabelecidas variáveis caracterizadoras.

Fase 2: Experimentação deste sistema de observação.

Foram observadas 22 jogadas de ataque do Chelsea, no jogo Manchester United x Chelsea para a Premier League relativo à época desportiva 2011/12, para aprimorar e rectificar das variáveis seleccionadas.

Fase 3: Gravação dos jogos.

Foram gravados 3 jogos do GDS durante o mês de Janeiro. Após a gravação o ficheiro do jogo foi transferido para o computador, para ser posteriormente analisado no programa LongoMatch.

Fase 4: Observação e Recolha de dados.

Os jogos foram analisados no programa LongoMatch. Assim, em cada jogo foi visto, uma primeira vez, para o corte das transições ofensivas. Foram revistos, uma segunda vez, para perceber se preenchem os pré-requisitos estabelecidos nesta metodologia. Foram anotados os dados numa ficha de registo, elaborada no Excel. Foi criada à posteriori uma base de dados numérica (substituindo as variáveis com valores de “reduzido, médio, elevado” para “1, 2, 3”).

Fase 5: Análise e tratamento de dados.

Foi efectuada uma exportação da base de dados numérica para IBM® Statistics 20. As variáveis dependentes foram o tipo de processo ofensivo e sucesso da jogada. O grau de significância foi de 5%. Os testes utilizados foram o Qui Quadrado e o teste Mann-Whitney. O primeiro foi utilizado para as variáveis qualitativas, enquanto o 2º foi utilizado para a análise das variáveis quantitativas. Em cada teste foi utilizado o exact.

2.3.2.3. *Variáveis Observadas*

As variáveis distinguiram-se em 3 grupos: início do processo ofensivo, desenvolvimento do processo ofensivo e globalidade do processo ofensivo. No grupo do início do processo ofensivo iremos analisar as variáveis de “zona de recuperação da posse de bola” (ZREC), “tipo de recuperação da posse de bola” (TREC), “recuperador da posse de bola” (JREC), “número de jogadores na zona” (AxB), “Diferença de jogadores na zona” (A-B), “Jogadores à frente da linha da bola no momento da bola” (SJFLB) no caso de serem jogadores do GDS e (ADVJFLB) no caso de serem jogadores do adversário, e por fim a diferença entre estes 2 valores, “diferença de jogadores *a frente da bola no momento da recuperação” (DIFJFLB).

Tipo de recuperação da posse de bola (TREC), pode ser por interceptção, desarme ou erro do adversário.

Intercepção é o gesto técnico-tático que consiste em um jogador se apoderar da bola sem que haja uma luta directa com o atacante, que a detém.

Desarme é considerado sempre que a bola for retirada directamente ao adversário (que detinha o controlo de bola).

Sempre que o adversário, sem estar pressionado e sem influência do posicionamento defensivo do GDS, errou o passe (por exemplo para as costas da defesa sem a desmarcação de nenhum colega de equipa) foi considerado “erro do adversário”.

Para o desenvolvimento da jogada analisaremos apenas o “primeiro passe” (1p) feito após a recuperação da posse de bola.

Por fim para a globalidade do processo ofensivo analisaremos o “tempo de ataque” (TMP), “número de jogadores envolvidos” (NJE), “sucesso da jogada” (TS) e “tipo de processo ofensivo” (TPO).

Tabela 8 - Quadro de referência para a observação.

Variáveis observadas	Definição conceptual
Zona de recuperação da posse de bola (ZREC)	Zona onde ocorre a recuperação da posse de bola
Tipo de recuperação da posse de bola (TREC)	Acção utilizada para a recuperação da posse de bola
Recuperador da posse de bola (JREC)	Jogador que recuperou a posse de bola
N.º de jogadores na zona (AxB)	Contagem de jogadores do GDS e do opositor na zona de recuperação
Diferença de jogadores na zona (A-B)	Consiste na diferença de jogadores do GDS pelos jogadores do adversário na zona de recuperação
N.º de jogadores à frente da linha da bola no momento da recuperação (JFLB)	Contagem do número de jogadores que se encontram à frente da linha da bola quer do GDS (SJFLB) quer do adversário (ADVJFLB)
Diferença de jogadores à frente da linha da bola no momento da recuperação (DIFJFLB)	Diferença do número de jogadores à frente da linha da bola do GDS comparativamente ao adversário.
Primeiro passe (1P)	Tipo de acção técnica utilizada após a recuperação da posse de bola entre os jogadores do GDS
Tempo de ataque (TMP)	Tempo que medeia a recuperação da posse de bola e o fim da jogada.
N.º de jogadores envolvidos (NJE)	N.º de jogadores que têm contacto directo com a bola.
Sucesso da jogada (TS)	Qualificação do sucesso da jogada
Tipo de processo ofensivo (TPO)	Qualificação do método ofensivo

O sucesso da jogada será dividido entre A - Sucesso; B - Sucesso parcial; C - Insucesso.

Assim, sucesso consiste em sequências ofensivas que acabem em golo, remate à baliza (mesmo que não acerte no alvo), cruzamento para a área, onde esteja pelo menos 1 jogador na área da equipa atacante para disputar o lance, ocorra penalty ou canto. Sucesso parcial ocorre quando a equipa perde a bola na tentativa de efectuar um passe de rotura onde desmarcaria o atacante ou em bolas paradas a menos de 30 metros da baliza. Por fim, insucesso considera-se sempre que nenhuma das situações anteriores ocorra.

Quanto ao tipo de processo ofensivo, será dividido entre CA – contra-ataque/ataque rápido e AP – ataque posicional. CA foram consideradas todas as situações em que a equipa tentou rapidamente chegar a área adversária. As restantes situações foram contadas como AP.

Foram consideradas CA as situações em que a) se utilizam preferencialmente passes longos e para a frente (a circulação é mais realizada em profundidade do que em largura, com desmarcações de ruptura); b) a rápida transição da zona de conquista da bola para a zona de finalização, com baixo tempo de realização do ataque.

Como ataque posicional consideraram-se as situações em que a) a circulação da bola é mais realizada em largura do que em profundidade, com passes curtos e desmarcações de apoio; b) há uma maior preocupação em manter o jogo apoiado e manutenção da posse de bola, do que em chegar rapidamente à baliza adversária.

H1: Existe uma associação entre o sucesso da jogada (TS) e a ZREC.

H2: Existe uma associação entre o TS e o TREC.

H3: Existe uma associação entre o TS e o JREC.

H4: Existe uma associação entre o TS e o AxB.

H5: Existem diferenças significativas entre o TS e o A-B.

H6: Existe uma associação entre o TS e o SJFLB.

H7: Existe uma associação entre o TS e o ADVJFLB.

H8: Existem diferenças significativas entre o TS e a DIFJFLB.

H9: Existe uma associação entre o TS e o 1P.

H10: Existe uma associação entre o TS e o TMP.

H11: Existe uma associação entre o TS e o NJE.

H12: Existe uma associação entre o tipo de processo ofensivo (TPO) e a ZREC.

H13: Existe uma associação entre o TPO e o TREC.

H14: Existe uma associação entre o TPO e o JREC.

H15: Existe uma associação entre o TPO e o AxB.

H16: Existem diferenças significativas entre o TPO e o A-B.

H17: Existe uma associação entre o TPO e o SJFLB.

H18: Existe uma associação entre o TPO e o ADVJFLB.

H19: Existem diferenças significativas entre o TPO e a DIFJFLB.

H20: Existe uma associação entre o TPO e o 1P.

H21: Existe uma associação entre o TPO e o TMP.

H22: Existe uma associação entre o TPO e o NJE.

H23: Existe uma associação entre o TS e o TPO.

2.3.2.4. *Análise estatística*

Os procedimentos estatísticos visaram a inferência estatística da influência das duas variáveis independentes do estudo, sendo estas o “sucesso da jogada” e “tipo de transição”. Assim foi aplicado um teste Qui Quadrado visto que a maioria das variáveis em estudo são variáveis qualitativas. Para as duas variáveis quantitativas foi utilizado o teste Mann-Whitney. Todos os procedimentos de análise estatística dissecados no software IBM® SPSS® Statistics 20.

2.3.2.5. *Fiabilidade da observação*

Para apurar a fiabilidade de observação para cada uma das variáveis em estudo, foram observados os primeiros quarenta em cinco minutos de um dos jogos do GDS.

No plano intra-observador comparou-se os valores obtidos em duas observações do mesmo observador, realizadas com intervalo de quinze dias. No âmbito inter-observadores foram confrontados os registos obtidos em duas observações, por diferentes observadores.

As fiabilidades, intra- e inter-observadores foram apuradas com base na relação percentual entre o número de acordos e desacordos registados, segundo a fórmula utilizada por Bellack et al. (1966):

$$\% \text{ acordos} = \frac{\text{n}^{\circ} \text{ de acordos}}{\text{n}^{\circ} \text{ de acordos} - \text{n}^{\circ} \text{ de desacordos}} \times 100\%$$

De acordo com os mesmos autores, as observações só são consideradas fiáveis se a percentagem de acordos intra-observador for igual ou superior a 80%, o que se verifica no presente estudo e pode ser observado na tabela 9.

Tabela 9 - Percentagem de acordos intra-observador e inter-observadores, registados para as variáveis em estudo.

variáveis observadas	% acordos intra-observador	% acordos inter-observador
ZREC	97,2%	91,6%
TREC	94,4%	88,8%
JREC	100,0%	97,2%
AXB	100,0%	100,0%
A-B	100,0%	100,0%
SJFLB	100,0%	100,0%
ADVJFLB	100,0%	100,0%
DIFJFLB	100,0%	100,0%
1P	97,2%	88,8%
TMP	97,2%	94,4%
NJE	100,0%	100,0%
TS	100,0%	100,0%
TPO	97,2%	88,8%

2.3.3. Resultados e conclusões

O objectivo deste trabalho consiste em perceber de que forma o modo em que a bola é recuperada faz diferenciar o sucesso da jogada e o método de jogo ofensivo.

Tabela 10 - Dados referentes à variável ZREC em função do TS. Legenda: ZREC - Zona recuperação da posse de bola; TS - Sucesso da jogada; R - Zona na retaguarda; cD - Zona central defensiva; zM - Zona central média; F - Zona frontal; pDD - Zona periférica defensiva direita; pMD - Zona periférica média direita; pDE - Zona periférica defensiva esquerda; PME - Zona periférica média esquerda; Suc - Sucesso; SucP - Sucesso Parcial; Ins - Insucesso.

TS	R	cD	zM	ZREC				
				F	pDD	pMD	pDE	PME
Suc	0,0%	42,9%	14,3%	21,4%*	0,0%	14,3%*	0,0%	7,1%
SucP	5,0%	15,0%	60,0%*	0,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%
Ins	16,8%*	42,6%	16,8%	4,0%	5,9%	2,0%	8,9%	3,0%

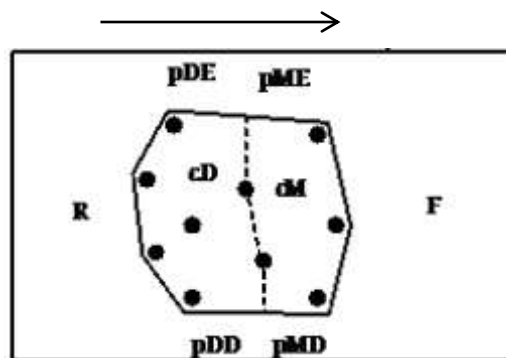


Figura 30 - Zona de Recuperação da posse de bola (ZREC).

A ZREC demonstra associações quando analisado o sucesso da jogada ($\chi^2=30,460$; $p<0.001$) explicadas pelos valores de R, zM, F, pMD. Denota-se que em caso de recuperação da posse de bola nos sectores mais avançados das zonas exteriores ao espaço defensivo ocupado ocorre um maior sucesso do que quando se recupera em zonas mais recuadas, apesar de em caso de sucesso ou insucesso a zona preferencial de recuperação da posse de bola ser na zona central. Deste modo, verifica-se mais facilmente sucesso quando são os jogadores da frente a recuperar a bola. Tendo por base critérios de análise diferentes, os resultados são idênticos aos de Barbosa (2009) onde o local, em que a bola foi recuperada, com o maior número de sequências ofensivas com finalização foi no sector mais ofensivo.

Tabela 11 - Dados referentes à variável TREC em função do TS. Legenda: TREC – Tipo de recuperação da posse de bola; TS – Sucesso da jogada; Int – Intercepção; Des – Desarme; Erro – Erro do adversário; Suc- Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	Int	TREC	
		Des	Erro
Suc	64,3%	14,3%	21,4%
SucP	30,0%	40,0%	30,0%
Ins	44,6%	35,6%	19,8%

Apesar de na maioria das situações de sucesso terem sido precedidas através de uma intercepção (64,3%) não existe uma associação entre o tipo de recuperação de posse de bola e o sucesso da jogada ($\chi^2=4,999$; $p>0.05$). Valor muito superior ao encontrado por Nascimento (2008) de 31%, estando este valor deflacionado por o autor ter englobando as situações não dinâmicas de recuperação da posse de bola (lançamento de linha lateral, pontapé de baliza, golo sofrido, fora de jogo). Ramos (2009)

e Silva (2007) também concluíram que a interceptação é a forma como a equipa recupera mais bolas.

Tabela 12 - Dados referentes à variável JREC em função do TS. Legenda: JREC – Recuperador da posse de bola. TS – Sucesso da jogada; DD – Defesa direito; DCD – Defesa central direito; DCE – Defesa central esquerdo; DE – Defesa esquerdo; MDC – Médio defensivo centro; MC – Médio centro; MOC – Médio ofensivo centro; ED – Médio ala direito; EE – Médio ala esquerdo; AV – Avançado; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	DD	DCD	DCE	DE	JREC MDC	MC	MOC	ED	EE	AV
Suc	14,3%	14,3%	21,4%	7,1%	21,4%	0,0%	0,0%	7,1%	0,0%	14,3%*
SucP	5,0%	20,0%	5,0%	5,0%	15,0%	35,0%*	10,0%*	0,0%	5,0%	0,0%
Ins	13,9%	21,8%	19,8%	14,9%	12,9%	8,9%	2,0%	2,0%	3,0%	1,0%

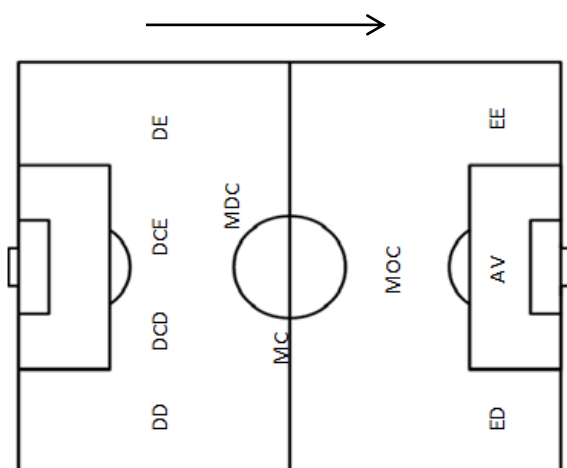


Figura 31 - Recuperador da posse de bola (JREC)

A taxa de sucesso da equipa é de 10,4%, esta percentagem sobe para 66,6% quando é o avançado a recuperar a bola. Deste modo, verifica-se uma associação significativa ($\chi^2=30,842$; $p<0.001$) provocadas pelas diferenças de valores entre o MC, MOC e AV este último com resultados significativamente superiores para as jogadas com sucesso. Este valor está em sintonia com as recuperações na zona frontal, visto que a tendência é que seja o avançado a recuperar a bola nesta zona. De realçar que o médio defensivo é o único jogador que a sua importância relativa sobe à medida que o sucesso da jogada aumenta. O oposto ocorre com o DCD, que também está em sintonia com o facto de quando se recupera as bolas na zona na retaguarda a equipa não conseguir atingir o sucesso.

Verificamos então que quando são jogadores do sector ofensivo a taxa de sucesso aumenta e, quando são os jogadores do sector defensivo a recuperar a posse

de bola a taxa de insucesso incremental. Taxa de sucesso idêntica ao encontrado por Barbosa (2009) e Ramos (2009).

Tabela 13 - Dados referentes à variável AxB em função do TS. Legenda: AxB – Nº de jogadores de jogadores na zona de recuperação da posse de bola do Sesimbra e do opositor; TS – Sucesso da jogada; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	AxB											
	1x0	1x3	2x0	2x1	2x2	2x3	3x0	3x1	3x2	3x3	4x0	4x2
Suc	0,0%	7,1%	14,3%*	0,0%	21,4%	21,4%*	0,0%	0,0%	28,6%	0,0%	0,0%	7,1%
SucP	15,0%	0,0%	0,0%	10,0%	15,0%	5,0%	0,0%	10,0%	15,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ins	5,0%	3,0%	3,0%	16,8%	8,9%	1,0%	1,0%	9,9%	11,9%	11,9%*	1,0%	4,0%

Quanto ao número de jogadores na zona no momento da recuperação verificamos que existe associações estatisticamente significativas de sucesso em situações de 2x0 e de 2x3, e se a esta última situação adicionarmos um avançado (3x3) já encontramos associações para as jogadas de insucesso ($\chi^2 = 46,584$; $p < 0.05$). Estas associações ocorrem muito pelos acontecimentos imprevistos após a recuperação da bola. Por vezes 3 defesas não reagem dando espaço para o adversário efectuar a sua jogada, por outro, em situações de 3x0 ocasionalmente demora-se muito tempo no passe e na recepção dando espaço e tempo para o adversário recuperar a bola, algumas vezes ainda dentro da mesma zona de recuperação.

Tabela 14 - Dados referentes à variável A-B em função do TS. Legenda: A-B Nº de jogadores do GDS menos o nº de jogadores do seu opositor; TS – Sucesso da jogada; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	A-B					
	-2	-1	0	1	2	4
Suc	7,1%	28,6%	21,4%	21,4%	21,4%	0,0%
SucP	0,0%	5,0%	25,0%	55,0%	15,0%	0,0%
Ins	2,0%	5,9%	33,7%	40,6%	16,8%	1,0%

Tabela 15 - Dados referentes à variável SJFLB em função do TS. Legenda: SJFLB – Jogadores à frente da linha da bola do GDS no momento da recuperação da posse de bola; TS – Sucesso da jogada; Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	SJFLB		
	Red	Med	Alt
Suc	28,6%	57,1%	14,3%
SucP	20,0%	55,0%	25,0%
Ins	16,8%	36,6%	46,5%*

Desejando fazer uma análise entre a nossa equipa comparativamente ao adversário estudámos a diferença de jogadores do GDS relativamente ao seu opositor, na zona da recuperação da posse de bola. A diferença entre jogadores na zona não é um factor que diferencie o sucesso da jogada no GDS ($p > 0.05$). O sucesso da jogada é apenas ligeiramente influenciado pelo número de jogadores do GDS à frente da linha da bola ($\chi^2 = 8,141$; $p > 0.05$) encontrando-se associações marginais. Verifica-se uma relação directa entre o insucesso e o número de jogadores, tanto do GDS como do opositor, encontrando associações para o alto número de jogadores e o insucesso. Em 70% dos casos em que a equipa teve insucesso o adversário tinha mais de 6 jogadores atrás da linha da bola no momento da perda, sendo apenas de 2% quando tinha menos de 3 jogadores. Encontrando-se assim, diferenças marginais entre o número de jogadores do adversário atrás da linha da bola e o sucesso ($\chi^2 = 11,490$; $p > 0.05$).

Tabela 16 - Dados referentes à variável ADVJFLB em função do TS. Legenda: ADVJFLB – Jogadores atrás da linha da bola do adversário no momento da perda da posse de bola; TS – Sucesso da jogada; Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso parcial; Ins – Insucesso.

TS	ADVJFLB		
	Red	Med	Alt
Suc	7,1%	42,9%	50,0%
SucP	5,0%	60,0%*	35,0%
Ins	2,0%	27,7%	70,3%*

Tabela 17 - Dados referentes à variável DIFJFLB em função do TS. Legenda: DIFJFLB – Diferença de jogadores à frente da linha da bola do GDS em relação ao seu adversário; TS – Sucesso da jogada; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

TS	DIFJFLB						
	-5	-4	-3	-2	-1	0	1
Suc	0,0%	7,1%	14,3%	14,3%	35,7%	21,4%	7,1%
SucP	5,0%	0,0%	10,0%	10,0%	40,0%	35,0%	0,0%
Ins	0,0%	0,0%	8,9%	34,7%	38,6%	13,9%	4,0%

Noutra variável que englobava a relação com o adversário, desejámos saber se a diferença de jogadores do GDS comparativamente ao seu opositor, à frente da linha da bola, no momento da recuperação da posse de bola, se tinha associações a jogadas de sucesso. A diferença de jogadores à frente da linha da bola não é um factor que diferencie o sucesso da jogada ($p > 0.05$). Com todos estes dados, percebemos que o número de jogadores à frente da linha da bola mostra ser importante, quando existe um

número reduzido de jogadores à frente da linha da bola, tanto do GDS como do adversário, provavelmente a equipa recuperou em zonas superiores do terreno, talvez pelo avançado, tendo mais possibilidade de ter sucesso. Quando este valor aumenta, significa provavelmente que recuperou na zona de retaguarda e nas zonas defensivas, tendo também pela frente mais adversários pela frente para ultrapassar, aumentando assim a taxa de insucesso.

Tabela 18 - Dados referentes à variável 1P em função do TS. Legenda: 1P – Primeiro passe efectuado após a recuperação da posse de bola; TS – Sucesso da jogada; CM – passe curto/médio L – lateral; A – Atrasado; DD Diagonal defensiva; DO - Diagonal ofensiva; P – Profundidade; Z – Zona; Cond – A transposição da bola para fora da zona de recuperação da posse de bola foi efectuada através da condução em vez de passe; L L – Passe longo Lateral; L DO – Passe longo na diagonal ofensiva; L P – Passe longo em profundidade; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso Parcial; Ins – Insucesso.

1P										
TS	CM L	CM A	CM DD	CM DO	CM P	CM Z	Cond	L L	L DO	L P
Suc	28,6%*	0,0%	0,0%	7,1%	0,0%	35,7%	14,3%	7,1%*	7,1%	0,0%
SucP	0,0%	5,0%	0,0%	5,0%	20,0%	35,0%	5,0%	0,0%	0,0%	30,0%*
Ins	5,9%	4,0%	1,0%	9,9%	22,8%	26,7%	11,9%	0,0%	6,9%	10,9%

O passe lateral esta associado ao sucesso da equipa, seja em passe longo ou curto. São exactamente os valores respeitantes aos passes curto/médio lateral e longo lateral que marcam as associações significativas no sucesso da jogada ($\chi^2=32,240$; $p<0.05$). Silva (2007) também tinha o passe lateral (com valor igual com o passe frontal) como primeiro passe após a recuperação da posse de bola, nas jogadas com sucesso. Nascimento (2008) verificou que nas jogadas com sucesso o passe em profundidade ocorria mais vezes secundado com valores muito próximos do passe lateral. Sempre que o passe foi atrasado, a equipa nunca conseguiu efectuar uma jogada de sucesso, demonstrando mais uma vez a dificuldade de ultrapassar um elevado número de jogadores. Ao contrário da bibliografia investigada quando a equipa efectuou um passe em profundidade, nunca logrou uma jogada de sucesso, havendo, no entanto, no caso do passe longo em profundidade, diferenças para o sucesso parcial. Isto pode dever-se a pouca capacidade da equipa em guardar a bola nos jogadores da frente quando pouco apoiados, garantindo faltas perto da grande área adversária.

Tabela 19 - Dados referentes à variável TMP em função do TS. Legenda: TMP : Tempo de ataque; TS – Sucesso da jogada; Red – Reduzido; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso parcial; Ins – Insucesso.

TS	Red	TMP		
		Médio	Moderado	Alto
Suc	35,7%	28,6%	21,4%	14,3%
SucP	70,0%	0,0%	20,0%	10,0%
Ins	59,4%	17,8%	12,9%	9,9%

O tipo de sucesso não é influenciado pelo tempo da jogada ($\chi^2 = 9,204$; $p > 0.05$). Em mais de metade das jogadas (58,5%) o ataque durou até 8 segundos, sendo de 74,8% das jogadas duram até 12 segundos. Estes valores encontram-se longe dos verificados por Garganta (1997) onde as sequências ofensivas das jogadas de alto rendimento duravam em média 32 segundos.

Tabela 20 - Dados referentes à variável NJE em função do TS. Legenda: NJE – Nº de jogadores envolvidos na jogada. TS – Sucesso da jogada; Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; Suc – Sucesso; SucP – Sucesso parcial; Ins – Insucesso.

TS	Red	NJE	
		Med	Alt
Suc	28,6%	42,9%	28,6%
SucP	65,0%	20,0%	15,0%
Ins	53,5%	34,7%	11,9%

Em mais de metade das vezes o GDS utiliza até 2 jogadores por jogada (52,4%), isto deve-se a um grande número de jogadas que a equipa estando pressionada tenta um passe que é falhado acabando assim por se perder a bola e sendo apenas 1 ou 2 jogadores utilizados. Não se verificaram, no entanto, associações significativas ($\chi^2 = 6,240$; $p > 0.05$). Barros (2002) é quem esteve mais perto dos nossos valores com 3,5 jogadores por jogada, sendo que restantes autores se distanciaram Silva (2007) com 4,4 jogadores, subindo para 4,7 nas jogadas com finalização, Garganta (1997) com 5,4, Barbosa (2009) numa análise ao 1º e 2º classificados do campeonatos português da 1ª divisão com 5,7.

Tabela 21 - Dados referentes à variável TPO em função do TS. Legenda: TPO – Tipo processo ofensivo; TS – Sucesso da jogada; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional, Suc – Sucesso; SucP – Sucesso parcial; Ins – Insucesso.

TS	TPO	
	CA	AP
Suc	71%*	29%
Sucp	60%	40%
Ins	39%	61%*

Quanto à taxa de sucesso relativamente ao processo ofensivo é notório que a equipa tem mais sucesso em contra-ataque do que em ataque posicional, sendo que em 71% das situações que houve sucesso foi em contra-ataque ($\chi^2 = 7,297$; $p < 0.05$). Estes resultados estão de acordo com Barbosa (2009) onde as equipas tiveram mais sequências positivas através de contra-ataque do que em ataque posicional. Na situação oposta, em 61% das jogadas em que subsistiu insucesso o método ofensivo utilizado foi o ataque posicional.

Tabela 22- Dados referentes à variável ZREC em função do TPO. Legenda: ZREC - Zona recuperação da posse de bola; TPO – Tipo de processo ofensivo; R - Zona na retaguarda; cD – Zona central defensiva; zM – Zona central média; F – Zona frontal; pDD – Zona periférica defensiva direita; pMD – Zona periférica média direita; pDE – Zona periférica defensiva esquerda; pME – Zona periférica média esquerda; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	R	cD	zM	ZREC				
				F	pDD	pMD	pDE	pME
CA	14,8%	25,9%	25,9%	7,4%	9,3%	7,4%	7,4%	1,9%
AP	13,5%	41,9%	23,0%	4,1%	2,7%	1,4%	8,1%	5,4%

Quanto ao tipo de processo ofensivo utilizado os valores de recuperação no espaço defensivo ocupado foi muito semelhante, não se registando diferenças significativas ($\chi^2 = 6,392$; $p > 0.05$) para uma significância de 5%.

Tabela 23 - Dados referentes à variável TREC em função do TPO. Legenda: TREC –Tipo de recuperação da posse de bola; TPO – Tipo de processo ofensivo; Int – Intercepção; Des – Desarme; Erro – Erro do adversário; CA – Contra-ataque; AP – ataque posicional.

TPO	Int	TREC	
		Des	Erro
CA	42,6%	36,1%	21,3%
AP	45,9%	32,4%	21,6%

Tabela 24 - Dados referentes à variável JREC em função do TPO. Legenda: JREC – Recuperador da posse de bola. TPO – Tipo de processo ofensivo; DD – Defesa direito; DCD – Defesa central direito; DCE – Defesa central esquerdo; DE – Defesa esquerdo; MDC – Médio defensivo centro; MC – Médio centro; MOC – Médio ofensivo centro; ED – Médio ala direito; EE – Médio ala esquerdo; AV – Avançado; CA – contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	DD	DCD	DCE	DE	JREC MDC	MC	MOC	ED	EE	AV
CA	11,5%	21,3%	14,8%	14,8%	14,8%	14,8%	3,3%	1,6%	0,0%	3,3%
AP	13,5%	20,3%	20,3%	10,8%	13,5%	9,5%	2,7%	2,7%	5,4%	1,4%

Tal como ocorrera no sucesso da jogada, o tipo de recuperação não está associado ao tipo de processo ofensivo. O $p=0,902$ é notório de como os resultados são muito semelhantes. Do mesmo modo, o jogador que recupera a posse de bola não faz diferenciar o tipo de processo ofensivo ($\chi^2=6,079$; $p>0.05$).

Tabela 25 - Dados referentes à variável AxB em função do TPO. Legenda: AxB – Nº de jogadores de jogadores na zona de recuperação da posse de bola do GDS e do opositor; TPO – Tipo de processo Ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	AxB											
	1x0	1x3	2x0	2x1	2x2	2x3	3x0	3x1	3x2	3x3	4x0	4x2
CA	3,3%	6,6%*	4,9%	13,1%	16,4%	4,9%	0,0%	11,5%	6,6%	3,3%	1,6%	3,3%
AP	8,1%	0,0%	2,7%	14,9%	6,8%	2,7%	1,4%	6,8%	20,3%*	13,5%*	0,0%	4,1%

Quanto ao número de jogadores na zona verificamos que nas situações de 1x3 ocorreu sempre contra-ataque, sendo que nas situações de 3x2 e 3x3 houve uma tendência para o ataque posicional. São exactamente nestas situações que se verificam associações significativas referentes ao número de jogadores na zona e o método ofensivo utilizado ($\chi^2=23,091$; $p<0.05$).

Tabela 26 - Dados referentes à variável A-B em função do TPO. Legenda: A-B Nº de jogadores do GDS menos o nº de jogadores do seu opositor; TPO – Tipo de processo Ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	A-B					
	-2	-1	0	1	2	4
CA	4,9%	8,2%	29,5%	34,4%	21,3%	1,6%
AP	0,0%	8,1%	32,4%	45,9%	13,5%	0,0%

A diferença do número de jogadores do GDS com o adversário, na zona de recuperação da posse de bola, não teve diferenças significativas para o método de jogo ofensivo ($p>0.05$).

Tabela 27 - Dados referentes à variável SJFLB em função do TPO. Legenda: SJFLB – Jogadores à frente da linha da bola do GDS no momento da recuperação da posse de bola; Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; TPO – Tipo processo ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – ataque posicional.

TPO	Red	SJFLB	
		Med	Alt
CA	19,7%	42,6%	37,7%
AP	17,6%	40,5%	41,9%

O número de jogadores do Sesimbra à frente da linha da bola com um $p=0,889$ verificando-se que não existe uma associação nesta situação pela escolha do processo ofensivo.

Tabela 28 - Dados referentes à variável ADVJFLB em função do TPO. Legenda: ADVJFLB – Jogadores atrás da linha da bola do adversário no momento da perda da posse de bola; TS – Sucesso da jogada; Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; TPO – Tipo processo ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	Red	ADVJFLB	
		Med	Alt
CA	6,6%*	34,4%	59,0%
AP	0,0%	33,8%	66,2%

Quando o adversário tinha menos de 4 jogadores atrás da linha da bola, o GDS optou sempre pelo contra-ataque, encontrando-se aqui associações marginais ($\chi^2=4,808$: $p>0.05$).

Tabela 29 - Dados referentes à variável DIFJFLB em função do TPO. Legenda: DIFJFLB – Diferença de jogadores à frente da linha da bola do GDS em relação ao seu adversário; TPO – Tipo de processo Ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	DIFJFLB						
	-5	-4	-3	-2	-1	0	1
CA	1,6%	0,0%	3,3%	26,2%	45,9%	18,0%	4,9%
AP	0,0%	1,4%	14,9%	31,1%	32,4%	17,6%	2,7%

A diferença de jogadores à frente da linha da bola tal como acontecera no sucesso da jogada não teve diferenças significativas para o método ofensivo utilizado ($p>0.05$).

Tabela 30 - Dados referentes à variável 1P em função do TPO. Legenda: 1P – Primeiro passe efectuado após a recuperação da posse de bola; TPO – Tipo de processo ofensivo; CM – passe curto/médio L – lateral; A – Atrasado; DD Diagonal defensiva; DO - Diagonal ofensiva; P – Profundidade, Z – Zona; Cond – A transposição da bola para a fora da zona de recuperação da posse de bola foi efectuada através da condução em vez de passe; L L – Passe longo lateral; L DO – Passe longo diagonal ofensiva; L P – Passe longo em profundidade; CA – Contra-ataque; AP – ataque posicional.

1P										
TPO	CM L	CM A	CM DD	CM DO	CM P	C Z	Cond	L L	L DO	L P
CA	6,6%	0,0%	0,0%	8,2%	26,2%	14,8%	9,8%	1,6%	13,1%*	19,7%*
AP	8,1%	6,8%*	1,4%	9,5%	14,9%	40,5%*	12,2%	0,0%	0,0%	6,8%

O primeiro passe influencia o método ofensivo utilizado pela equipa ($\chi^2=30,840$; $p<0,01$). Esta tendência também ocorre pela forma como foi considerada os passes longos, sendo considerados de contra-ataque sempre que existiu intensão de chegar rapidamente à área adversária. Quando a equipa no primeiro passe efectua passes curtos tende para o ataque posicional (excepto o passe curto em profundidade, situação esta que é a que tem o maior valor relativo nas situações de contra-ataque) havendo associações no passe curto/médio atrasado e na zona.

Tabela 31 - Dados referentes à variável NJE em função do TPO. Legenda: NJE – Nº de jogadores envolvidos na jogada. Red – Reduzido; Med – Médio; Alt – Alto; TPO – Tipo de processo ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	Red	NJE Med	Alt
CA	65,6%*	27,9%	6,6%
AP	41,9%	37,8%	20,3%*

O método de jogo ofensivo é influenciado pelo número de jogadores envolvidos ($\chi^2=8,991$; $p<0.01$). Há uma tendência para uma jogada com menos jogadores ser feita em contra-ataque. Dois terços das jogadas em contra-ataque foram efectuadas com um número reduzido de jogadores encontrando-se aqui as associações. Também este valor está inflacionado pelas situações em que um jogador recupera e rapidamente tenta por na frente com intensão de atacar acabado o receptor por perder a posse da bola. Tal

como o esperado um maior número de jogador tem um valor relativo superior para o ataque posicional.

Tabela 32 - Dados referentes à variável TMP em função do TPO. Legenda: TMP: Tempo de ataque; Red – Reduzido; TPO – Tipo processo ofensivo; CA – Contra-ataque; AP – Ataque posicional.

TPO	Red	TMP		
		Médio	Moderado	Alto
CA	70,5%*	13,1%	13,1%	3,3%
AP	48,6%	18,9%	16,2%	16,2%*

O processo ofensivo é influenciado pelo tempo da jogada ($X^2=9,091$; $p<0.05$). Os contra-ataques têm tendência a durar menos tempo que as jogadas em ataque posicional como era esperado.

2.4. Relação com a comunidade

2.4.1. Introdução

Hoje em dia é um dado adquirido que a actividade desportiva se assume como um fenómeno comercial (Vilas Boas, cit. por Dias 2011). Assistimos cada vez mais a um maior número de decisões de forma a aumentarmos o número de praticantes em cada clube, aumentar o número de competições, mas também com o intuito de aumentar o valor das receitas anuais dos clubes. De modo a atingir estes objectivos, são vários os clubes e entidades que organizam torneios (com preço de participação) ao longo da temporada.

Com isto, colocamos os atletas a praticar a modalidade, oferecendo assim actividade física para as crianças sendo sempre um dos objectivos como podemos ver estabelecido na Lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro. Dado isto, e para atingir os mesmos objectivos criou-se o Sesimbra Summer Cup 2012.

O Sesimbra Summer Cup 2012 consistiu num torneio a realizado durante os dias 21 a 24 de Junho de 2012 organizado pela Câmara Municipal de Sesimbra e pelos 3 clubes do concelho de Sesimbra. Esta prática acarta 4 escalões desde crianças dos 8 até aos 15 anos. É um torneio que serve para uns treinadores finalizarem a época, outros começarem a preparar a posterior, mas acima de tudo, para juntar um conjunto de

crianças a fazer o que mais gostam (jogar futebol) e ter uma experiência que tende a ser inesquecível até ao fim da vida, pois passam 4 dias, a ver e a jogar futebol, dormindo normalmente fora de casa, passando 24 sobre 24 horas com os seus companheiros de equipa.

Na participação do torneio cada equipa participou pelo menos em 4 jogos. Sesimbra é uma cidade turística, e deste modo, é também uma motivação para os pais poderem acompanhar os seus filhos na sua modalidade e poder aproveitar para explorar este espaço turístico na companhia dos seus filhos. A organização a pensar neste aspecto tem preços aliciantes para os pais que não pertencendo à equipa queiram acompanhar o torneio.

Este tipo de eventos também serve para o clube se relacionar e fidelizar ainda mais os seus sócios e adeptos e é uma oportunidade para a angariação de novos. Assim, o torneio tem objectivos não só a nível desportivo, com o desenvolvimento das crianças, mas também a nível comercial, servindo como uma fonte de receita no presente, e um possível criar de relações com desenvolvimentos a longo prazo.

Por fim, faremos uma análise SWOT do torneio da forma a considerarmos os pontos fortes e fracos do mesmo e como poderá ter um maior sucesso ou porque razão poderá não atingir os objectivos a que nos propomos.

3.4.2. Características do Torneio

O Sesimbra Summer Cup 2012 ocorreu durante os dias 21 e 24 de Junho de 2012. Neste evento podemos assistir a 4 competições: um de futebol 11 com o escalão de sub-15; dois de futebol 7 com a participação dos escalões de sub-13 e sub-11 e um de futebol 5 no escalão de sub-9.

Cada equipa tinha de pagar a sua inscrição, tal como cada atleta tinha um preço de participação (excepto os jogadores do escalão de sub-9). Todos os adultos que incorporassem na ficha de jogo também teriam de pagar o valor acordado para o escalão da sua equipa.

Cada equipa poderia inscrever-se no circuito de futebol praia de forma gratuita.

A organização dispunha de 3 *pack's* relativos ao alojamento, podendo ser feito em pavilhões gimnodesportivos, parques de campismo ou em hotéis onde incluía

pequeno almoço (excepto no parque de campismo), almoço e jantar. Os familiares e acompanhantes dispunham de preços vantajoso para o alojamento e alimentação.

No site da organização, poderíamos ter acesso aos vários hotéis que tinham acordos com a organização.

Todos os participantes teriam direito a prémios. Para os vencedores de cada escalão haveriam prémios colectivos e para as restantes um prémio de participação. Os troféus foram oferecidos por patrocinadores do torneio.

O torneio ocorreu em 3 campos, no complexo Desportivo Municipal da Maça, Centro Desportivo de Alfarim e no Parque Desportivo da ACRUTZ.

O torneio começou por ser tratado muito antes de 21 de Junho, data de início do torneio, como podemos verificar:

Até 15 de Março - Pré-inscrição em período promocional, para mais do que uma equipa/escalão do mesmo clube, com o pagamento da Taxa de Equipa.

Até 4 de Maio - Pré-inscrição e pagamento da taxa de equipa.

Até 31 de Maio - Envio da ficha de inscrição das equipas e pagamento das respectivas taxas.

9 de Junho – Apresentação oficial e sorteio do Sesimbra Summer Cup às 16h30 no Auditório Conde de Ferreira.

20 de Junho - Chegada das equipas com pacotes de alojamento e acomodação. Acreditação de todas as equipas.

21 de Junho - Início do Sesimbra Summer Cup.

24 de Junho - Finais e Encerramento do Sesimbra Summer Cup.

3.4.3. SWOT

Um bom instrumento para a idealização das estratégias que hão-de suportar o planeamento é a matriz de decisão estratégica SWOT. Significa *Strenghts* (Forças), *Weaknesses* (Fraqueza), *Opportunities* (Oportunidades); *threats* (ameaças) (Pires, 2007).

A análise SWOT deve ser abrangente e dinâmica, isto é, envolver diferentes períodos temporais: passado, presente e futuro (Dias, 2011). Este autor considera ainda que os pontos fortes e fracos derivam da análise interna feita à organização que foi efectuada antes, em que se analisa, enquanto que, as oportunidades e as ameaças derivam da análise externa efectuada. Esta análise vai ser única e exclusivamente feita ao evento desportivo e não ao clube em questão.

Segundo Giovanni et al. (1995), as modalidades que possuem o mais alto nível de profissionalismo, apresentam um potencial maior de capitalização, em virtude da sua capacidade de organizar e participar em eventos desportivos de maior projecção. Consequentemente, essa projecção desperta um maior interesse não só no público, mas também na comunicação social. Este facto evidencia que, quanto mais uma modalidade aparece nos meios de comunicação social, maior será o retorno para os patrocinadores, e como resultado final, maior será a possibilidade de capitalizar a modalidade. Por esta razão cria-se a necessidade de aumentar a notoriedade do torneio.

3.4.3.1. Pontos fortes

A) Ser um evento desportivo: sendo considerado por Costa (2009 citado por Dias 2011) o fenómeno desportivo, talvez, o facto social mais significativo da actualidade. Aliado a isto ser futebol, o desporto de eleição em Portugal.

B) Fonte de receita para o clube. No ano anterior, este valor foi de 700€.

C) O bom tempo e ser uma cidade turística perto do mar, são factores que motivam os pais a acompanhar as equipas e a visitar a cidade, aumentando assim o número de equipas a participar no torneio e o número de consumidores para a cidade. Nesta cidade são vários os locais que podem ser visitados: Castelos, Igrejas, Capelas, Museus, praias, marginal, etc.

D) A ligação com as rádios “Sesimbra” e “Voz desportiva”, este último com o seu *site* desenvolvido com informação desportiva apenas sobre a margem sul. A Revista “futebolista”, e a A.F.Setubal para a divulgação do torneio e de resultados.

E) O preço para a entrada no torneio juntamente com a estadia fica mais barata que a maioria dos torneios que se fazem neste período, sendo na situação actual, um dos factores de decisivos no momento de escolha.

F) Sendo no final do mês de Junho o clube pode cobrar mais uma mensalidade aos seus jogadores.

G) Consegue muitos voluntários ou funcionários a preços baixos (árbitros, fisioterapeutas, etc.).

H) Regras todas elas bem estabelecidas de forma a que os jogos ocorram, sem atrasos e tendo em conta todas as eventuais ocorrências.

I) Campos sintéticos, podendo haver assim uma utilização de “16horas” diárias sem que haja desgaste do campo. As boas condições do terreno contribuem para que haja torneio ao longo de todo o dia e sempre propícias ao espectáculo.

K) A atribuição dos troféus associados às marcas. (Troféu fair-play; MVP; etc.).

L) Hotéis 4 estrelas - dá reputação ao torneio e qualidade de estadia, sendo sempre um dos factores de importância neste tipo de eventos.

M) Diversos prémios por escalão (taça campeão, Troféu 2º 3º e 4º classificado, Troféu Fair-play; MVP; Melhor GR. E ainda diversas ofertas tanto para participantes como para vencedores, como t-shirts, boné lanches, bolas, medalhas, diplomas e troféu de participante. Para os vencedores ganham ainda troféu de Campeão, camisolas oficiais do torneio, 3 bolas e uma foto oficial.

3.4.3.2. Pontos fracos

A) Este torneio não vem noticiado nos jornais nacionais, apenas regionais. Para aumentar a notoriedade do torneio, é importante que o clube consiga que jornais desportivos nacionais publiquem o evento, noticiando os resultados obtidos.

B) A existência de muitos torneios semelhantes nesta altura do ano. Muitos deles com mais notoriedade como é o caso do Nacionalito e o Lisboa Cup.

C) A equipa com maior renome inscrita no torneio foi o Belenenses, não havendo equipas estrangeiras nem nenhuma dos denominados 3 grandes. Isto também faz com que possivelmente não hajam observadores das grandes equipas, diminuindo assim a hipótese dos jogadores darem o salto, criando assim uma desmotivação em relação a outros torneios.

D) O torneio tem apenas 4 dias, o que faz com que por vezes as equipas prefiram gastar um pouco mais e participar em mais jogos num torneio com mais dias.

E) Torneio efectuado durante o Euro-2012 o que pode desmotivar tanto para a inscrição como para os familiares acompanharem as suas equipas.

F) Os poucos acessos e a distância de Sesimbra para diversos locais. Mesmo quem vem de Setúbal, Seixal, Almada, Montijo, Barreiro, tem auto-estradas para Lisboa. Na viagem para Sesimbra apenas existem estradas nacionais, e na maioria dos casos podem fazer mais Km do que indo para Lisboa.

G) O serviço de transporte durante o torneio tem de ser pedido à parte para ser analisado e orçamentado pela organização, ao contrário de outros eventos onde existem transportes próprios só para levar as equipas até aos campos de jogos.

H) A marca Sesimbra não é chamativa (ao contrário se fosse um Benfica, Sporting ou uma marca como, por exemplo o “Compal 3x3”). Nenhuma equipa de Sesimbra tem nome que atraia automaticamente a inscrição de equipas.

I) Existe alguma distância entre os estádios o que não permite a todo o instante o cruzar de adeptos e jogadores do torneio. A distância entre os estádios é de pelo menos 10km.

J) O número máximo de inscritos no torneio é: para o escalão de sub15 – 25 jogadores; sub13 e sub11 - 18 jogadores e sub9 - 12 jogadores e o prémio às equipas vencedoras entregue pela marca ZEUS foi de 18 equipamentos para sub15; sub13 e sub11 um conjunto de 12 equipamentos e 10 equipamentos para os sub9. Deste modo, Houve equipas vencedoras a ter 7 jogadores a não ter direito a camisola, ficando deste modo a ter que ser decidido por parte de treinadores, quem fica com as camisolas e jogadores que vão ao torneio e ganhando a competição ficam sem este prémio.

3.4.3.3. Oportunidades

A) Por ser um evento desportivo, com camadas jovens, os pais gostam de acompanhar os filhos principalmente neste tipo de torneios; cria condições para dar a conhecer um pouco mais do clube e da cidade. Produz-se assim mais uma fonte de receita para uma cidade turística como a de Sesimbra. A ligação a agências de viagem faz todo o sentido para que possam ajudar na promoção do torneio tendo em

contrapartida que esta vai ser a agência conhecida pelos consumidores do torneio para o caso de quererem ficar mais tempo em Sesimbra ou voltar mais tarde a esta cidade.

B) Angariação de dinheiro; o torneio é organizado pelos 3 clubes de Sesimbra, e o lucro obtido no final da competição é dividido pelas 3 equipas. No ano transacto, 1º ano de competição, este valor foi de 700€. É importante que a organização trabalhe no sentido de aumentar este valor.

C) Oportunidade de tornar este torneio “anual” e com notoriedade com o passar dos anos.

D) Vivendo e desenvolvendo-se numa sociedade, o evento permite que haja troca de informação com outros clubes iniciando ou desenvolvendo relações. Estas relações poderão servir para troca de ideia sobre desenvolvimento de projectos, fidelização ao torneio e futura participação no ano a seguir.

E) Para fazer uma maior ligação com a comunicação social, seja aumentando as relações com os jornais regionais, seja criando novas com jornais nacionais, conseguindo uma página por dia com resultados e acontecimentos, e conseguir que pelo menos a final seja transmitida pela televisão (por exemplo Sporttv 3). A relação win-win com a sporttv 3 seria de um grupo específico de pais e participantes iriam gostar de ver, a televisão iria estar a atingir o objectivo a que se estabeleceu (Desporto escolar/ desporto jovem) e o clube conseguiria aumentar a sua notoriedade. As imagens também poderiam servir para serem publicadas nas redes sociais para que fosse uma atracção para próximas edições. A própria transmissão é um incentivo à inscrição no torneio. Através dos jornais regionais, a relação win-win cria-se na necessidade de divulgação do torneio para as pessoas da terra, e para que os praticantes e tutores o compreendam ficando com mais uma recordação do torneio. Esta relação entre clube e patrocinador apenas se torna válida se for vantajosa para ambos (win-win). Por isso, enquanto o clube vê nessa relação uma possibilidade de aumento das suas receitas com a cedência do seu espaço durante um determinado período de tempo, o patrocinador faz do uso desse direito uma ferramenta muito promissora quando bem utilizada pelo seu departamento de marketing e comunicação (Kurbs, 2004, Bezold, 2006).

F) No final de cada jogo ou do torneio efectuar um flash-interview com o treinador e um jogador de cada equipa, filmada. Esta filmagem depois iria para as redes sociais (facebook, youtube etc.). Esta seria uma forma indirecta de publicidade, pois os atletas iriam querer mostrar aos familiares e amigos, fazendo assim a divulgação do torneio.

Neste flash-interview poder-se-ia por um cartaz com os patrocinadores principais de forma a que houvesse mais de retorno para as empresas. A gravação de todos os jogos, fazendo um DVD para ser vendido. Nesse DVD com capa personalizada, por exemplo, com a fotografia da equipa a entrar em campo e com a flash interview incluída. Seria uma recordação para os pais e uma fonte de receita para o clube. Em vez de um jogo o pai poderia escolher também um conjunto de imagens apenas do seu filho ao longo do torneio. Seria feito assim um DVD com o conjunto de momentos apenas que o seu filho estivesse em campo. Esta seria então, apesar de ter de ser a pagar, um motivo para a inscrição no torneio.

G) O clube pode aproveitar o evento para fidelizar os adeptos aumentando o número de sócios. A criação de uma banca/bar que venda bebidas e comidas com uma explanada para que os adeptos possam confraternizar, aproveitando o tempo quente que se prevê em Sesimbra na altura do torneio, e deste modo, criar uma maior ligação com os adeptos para que sigam mais o clube. Com a possibilidade de comprar/encomendar materiais respectivos do clube: camisolas, cachecóis, bolas (autografadas pelos jogadores), galhardetes, etc. Para esta fidelização os jogadores os seniores também deveriam aparecer para confraternizar e tirar fotografias com os mais novos.

H) Relações win-win com patrocinadores principais: é fundamental que isto ocorra para que estes se mantenham para anos posteriores. A marca ZEUS ofereceu equipamentos às equipas vencedoras, sendo uma mais valia para a organização, esta marca esteve destacada no torneio e deu a conhecer a sua marca. Além disso, teve direito a bancas no torneio para que pudesse vender equipamentos desportivos. A empresa Dagol, de Sesimbra, pôde divulgar a sua empresa e em troca forneceu o troféu Fair-play. As empresas encontram no desporto oportunidades de investimento interessantes já que, ao ligarem as suas marcas ao desporto, elas conseguem captar associações de imagem positivas e com grande potencial de apelo para muitos públicos. De alguma forma, espera-se que o apreço do público por determinada marca desportiva ou clube, pelo atleta ou por determinada modalidade, passe para a marca que os apoia. (Dionísio, 2010). Contudo, o patrocínio desportivo pode também ter outras motivações para além da exposição pública da marca. Por exemplo, a motivação dos públicos internos pode ser potenciada através dos apoios da marca a actividades globalmente valorizados. Da mesma forma, o patrocínio facilita o estabelecimento de contactos com clientes institucionais e o envolvimento da empresa na comunidade. (Dionísio, 2010)

I) No dia da final poderia ter havido um pequeno torneio com os pais (a pagar). Desta forma, também seria um incentivo à participação e a ida dos pais ao torneio, aumentando assim tanto o número de tutores na ida ao evento, como em receitas para a organização e para a cidade.

J) A venda do nome do torneio de forma a aumentar a notoriedade do torneio e de aumentar as receitas.

3.4.3.4. Ameaças

A) O evento é incapaz pela sua notoriedade, de atrair pessoas de todas as classes e categorias sociais em qualquer parte do mundo ao contrário de outros torneios do mesmo género.

B) O torneio não tem notoriedade suficiente para ser escrito num jornal desportivo vendido a nível nacional. Não sendo desta forma escolha de eleição para os diversos torneios existentes nesta altura do ano.

C) A má divulgação no torneio pode levar ao insucesso. Apesar da existência de um *site* informativo, este *site* está pouco divulgado. A criação de uma conta no Facebook, hoje em dia um meio de informação, faria uma divulgação muito mais elevada, devido às ligações dos amigos. A ligação entre algumas pessoas faria com que o evento chegasse a muitas outras sem que o clube tivesse que procurar. Na conta do Facebook o clube poderia pôr o seu *site* e, aí sim, o próprio *site* ficaria mais conhecido. No facebook poderia colocar-se montagem em vídeos do ano anterior (golos, entrega de prémios, momentos de alegria, festejos do público, etc) de forma a motivar a inscrição de novas equipas. As próprias publicações feitas no *site*, se fossem postadas no facebook teriam outra visibilidade, pois seria visto logo no dia por várias pessoas sem que fosse preciso mais do que a sua própria publicação. Um *site* de um evento tem tendência a ser visitado, apenas quando é conhecido.

D) O número reduzido de equipas pode levar a grupos de 3 equipas, e deste modo, uma equipa arrisca-se a fazer apenas 2 jogos, ao contrário de outros torneios que garantem o mínimo de 7 jogos.

E) A existência de muitos torneios semelhantes nesta altura do ano. Muitos deles com mais notoriedade como é o caso do “Nacionalito” e o “Lisboa Cup”.

F) O bom tempo poderá levar as pessoas a irem a praia em vez do torneio, dada a proximidade da mesma.

G) O campo da Maça do clube de Sesimbra tem apenas mil lugares, o campo do Grupo Desportivo de Alfarim tem 3000 e o do ACRUTZ 2000 lugares. Isto pode ser um impedimento para o aumento da notoriedade do torneio. Além dos poucos lugares de estacionamento e dos escassos acessos.

4. Conclusão

O futebol é um desporto que comporta consigo mesmo um número cada vez maior de variáveis para o atingir do sucesso. Foi analisando um número alargado de factores que consistiu este estágio realizado no Grupo Desportivo de Sesimbra durante a época 2011/12.

Podemos então, constatar de que o Grupo Desportivo de Sesimbra está organizado e como cada um tem as suas funções bem delineadas. É um clube que tem feito uma aposta ao longo dos anos na sua formação, e isso verifica-se nos 9 jogadores pertencentes ao plantel formados no mesmo.

Podemos constatar que houve um modelo de jogo, inicialmente definido, que teve algumas alterações ao longo do ano. Estas alterações ocorreram devido à chegada de um novo jogador, das características dos jogadores mas também devido a um maior conhecimento dos restantes que permaneceram no plantel e à ligação entre estes.

Também ao nível dos métodos de treino ocorreram alterações. Após o estudo de grupo percebemos que os exercícios analíticos para o desenvolvimento da técnica durante o aquecimento, e os alongamentos para o retorno à calma, estão no topo das preferências dos atletas. Do mesmo modo treino conjunto é a maior preferência dos atletas do GDS, para o momento principal do treino, não havendo unicamente diferenças significativas para os jogos reduzidos. As mudanças passaram a ser para exercícios menos complexos e com menos condicionantes (ou mesmo nenhuma), sendo exercícios da preferência dos atletas, originando também em melhorias de resultados ao nível competitivo.

Como nos propomos neste relatório, efectuamos um estudo que descortinasse um aspecto do modelo de jogo. Percebemos então que existe uma associação entre o contra-ataque e o número de jogadores do adversário à frente da linha da bola, nomeadamente quando têm um número reduzido de jogadores. Associações também foram encontradas ao que ao primeiro passe diz respeito, particularmente quando o passe é longo em profundidade ou na Diagonal ofensiva. As associações com o Contra-ataque existem também quando o ataque tem uma duração curta de tempo e com poucos jogadores envolvidos. Comparativamente ao ataque posicional, percebemos que o contra-ataque está associado às jogadas finalizadas com sucesso.

Tentando contextualizar na realidade da equipa foi importante saber em que situações as jogadas de sucesso ocorreriam mais vezes. Assim, as jogadas de sucesso têm associação com a zona de recuperação da posse de bola (Na zona frontal ofensiva e Zona periférica média direita), quando a recuperação de bola é efectuada pelo avançado, e quando o primeiro passe efectuado após a recuperação é um passe lateral seja este curto ou longo.

Por fim, o Sesimbra Summer Cup foi um evento efectuado que englobou vários escalões e que está alicerçado em diversas marcas que apoiam esta competição.

Assim, percebemos que os objectivos a que nos propomos para este estágio foram concluídos, e com esta experiência enriquecedora, podendo afirmar que hoje tenho um maior conhecimento do fenómeno que é o Futebol.

5. Bibliografia

Aguila, M. & Tuiño, J. (2002). El entrenamiento integrado en baloncentistas jóvenes. EF y Deportes. Revista digital. <http://www.efdeportes.com/>.

Araújo, D. (1997). O treino da capacidade de decisão, Revista Treino Desportivo, nº10, Nov.

Barbosa, P. (2009). Eficácia do processo ofensivo em Futebol: Estudo comparativo das equipas classificadas nos primeiro e segundo lugares das ligas nacionais de Espanha, Inglaterra, Itália e Portugal, na época de 2008/09. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.

Bezold, T. (2006). *What is so special about the marketing of marathon events?* Sports Marketing Europe, Capítulo 2.

Campos, C. (2008). A Justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. MCsports. Pontevedra.

Castelo, J. (1996). Futebol a Organização do jogo. Edições do Autor.

Castelo, J. (2003). *Guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos Lisboa.

Costa, E. (2009). Conhecimentos, concepções e crenças sobre treino de jovens dos treinadores da academia do Sporting clube de Portugal. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP.

Cunha, J. (2007). Formar para a Excelência em Futebol. Estudo comparativo entre a percepção de Jogadores e Treinadores, sobre a importância de factores do treino, durante o processo de formação. Monografia Licenciatura. FCDEF-UP.

Dias, J. (2011). Marketing e comunicação: Estudo de caso sobre o Sporting clube de Braga. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP

Dionisio, P., (2010). *Casos de Sucesso em Marketing Desportivo*. Alfragide: Publicações Dom Quixote.

Entrevista efectuada em Março de 2011 a Pontes, L.

Fernandes, J (2008) Análise do contra-ataque como orientação para treinamento da tática. Revista *Ciências Saúde*, 26 (4), 392-398.

- Ferreira, J.; Gaspar, P. (2005). O contributo do treinador para o desenvolvimento da identidade do jovem atleta. *Treino Desportivo*, 7.
- Fortin, M. (1999). O processo de Investigação: da Concepção á realização. Lusociências, Edições Técnicas e Científicas, Lda, Loures.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Garganta, J. Oliveira, J. e Murada, M. (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: FCDEF-UP.
- Giovanni, G., Gebara, A., & Proni, W. (1995). *Dimensões económicas do Desporto no Brasil*. Campinas. UNICAMP.
- Goleman, D.; Byatzis, R.; Mckee, A. (2002); *O Poder da Inteligência Emocional*; Editora Campus.
- Gomes, C. (2006). Motivação para a Prática do Futebol. Motivos para a prática, objectivos de realização e crenças quanto às causas de sucesso, de jovens pertencentes a escalões de formação de Futebol. Monografia Licenciatura. FCDEF-UP.
- Ghiglione, R. Matalon, B. (2005). *O Inquérito, Teoria e Prática*, 4ª edição, 1ª reimpressão, Celta editora, Oeiras.
- Graça, A. (1998). Observação e correcção de tarefas; *Treino Desportivo*, nº2.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421., 13.
- Kurbs, U. (2004) *Allianz Arena – 2800 leuchtende Luftkissen*. Sponsors news 13.
- Lopes, M. (2005). A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Táctica/Modelização Sistémica? Monografia Licenciatura. FCDEF-UP.
- Losa, J.; Moreno, O.; González, R.; Sánchez, F. (2001), *Aproximación a la utilización de médios específicos de entrenamiento en la enseñanza del fútbol*, *Lecturas: Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/> , Revista Digital, Buenos Aires, Ano 7 nº39.

Marôco, J. (2010). Análise Estatística com o PASW Statistics, Report Number LDA., Lisboa.

Mendonça, F. (2010). A importância da tomada de decisão no jogo e no treino em futsal. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP

Mesquita, I (2000). Modelação do treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos. Porto: FCEDEF-UP.

Nascimento, P. (2008). Caracterização da Transição Defesa-Ataque de uma equipa de Sucesso no Futebol Contemporâneo: Estudo de Caso na equipa do Manchester United F.C. Dissertação de Mestrado (não publicada). UTAD.

Oliveira, B.; Amieiro, N.; Resende, N. & Barrento, R. (2006). Mourinho Porquê tantas vitórias? Gradiva, Lisboa.

Oliveira, G. (2003). Entrevista, in Leandro, T. Modelo de clube: da concepção à Operacionalização. Um estudo de caso no Futebol Clube do Porto. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino. Porto: Dissertação Mestrado. FCDEF-UP.

Oliveira, J. (S/D). Organização do jogo de uma equipa de futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.

Pereira, R. (2006). Exercício de Treino em Futebol. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP.

Queiros, C. (1986). Estrutura e organização dos Exercícios de treino em Futebol. FPF.

Ramos, M (2009). Fase Ofensiva em futebol: Análise Sequencial de padrões de jogo ofensivos relativos à Selecção Nacional de Espanha no Euro 2008. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.

Sá, P. (2001). Exercícios Complexos de Treino. Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Silva, E. (2007) Análise do jogo de Futebol: Características do processo de transição defesa-ataque das sequencias ofensivas com finalização. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização tática. MCsports, Pontevedra.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L., and Bahr, R., (2010). Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 245-255.